

Planering och arrangerandet av HIFK:s 120 års idrottsevenemang "Liikuntarieha"

Emelie Österman

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Idrott och hälsopromotion
Identifikationsnummer:	5966
Författare:	Emelie Österman
Arbetets namn:	Planering och arrangerandet av HIFK:s 120 års idrottsevenemang "Liikuntarieha"
Handledare (Arcada):	Topi Taskinen
Uppdragsgivare:	HIFK Friidrott rf
<p>Sammandrag:</p> <p>Idrottsföreningen Kamraterna i Helsingfors, HIFK, fyller i år 120 år. Under jubileumsåret har HIFK Friidrott och HIFK Innebandy uppmärksammat HIFK:s 120-åriga verksamhet genom idrottsevenemanget "Liikuntarieha". Syftet med idrottsevenemanget var att barn, ungdomar och vuxna fick bekanta sig med och ta del av friidrottens och innebandyns verksamhet. Genom evenemanget ville man inspirera barn och ungdomar till rörelse, att uppleva idrottsglädje samt få intresse för friidrott och innebandy. Man ville även genom idrottsevenemanget göra HIFK som förening mera känd och kunna locka nya intresserade medlemmar till att börja idrotta inom föreningen. Examensarbetets syfte är att utreda och dokumentera hur man planerar, arrangerar och utvärderar evenemanget Liikuntarieha, vars koncept bygger på att barn, ungdomar och vuxna får bekanta sig med friidrottens grenvärld och innebandyn. Ett annat syfte är att beskriva arbetsprocessen för Liikuntarieha. Den huvudsakliga frågeställningen i arbetet är hur man i detalj planerar och hur man i praktiken arrangerar ett genomförbart friidrottsevenemang samt analyserar evenemanget för barn och ungdomar. I arbetets teoridel beskrivs friidrott för barn och ungdomar, motorisk utveckling, planering av fysiska aktiviteter för deltagarna, deras intresse för idrott samt planering av ett evenemang. Examensarbete är ett funktionellt arbete och metoden för det är en processbeskrivning. Processen för Liikuntarieha beskrivs med hjälp av modeller för evenemangsplanering från hur idén till arbetet uppstod, hur planeringen gjordes samt hur idrottsevenemanget arrangerades, avslutades och bedömdes. Liikuntarieha arrangerades lördagen den 13.5.2017 i Sportkvarken, Kvarnbäcken, Helsingfors. Under idrottsevenemanget fick deltagarna bekanta sig med friidrottens olika grenar och bollsporten innebandy genom ett på förhand utarbetat mångsidigt program. Friidrotten och innebandyn visade sina bästa sidor genom två höjdpunkter, det vill säga innebandymatchen mellan HIFK innebandys representationslag och HIFK:s ishockeylag samt finska rekordförsöket på löpsträckan 150 meter inomhus. Deltagarna fick själva utföra olika friidrottsgrenar på ett lekfullt sätt samt ta del av teknikövningar inom innebandy. Arrangemanget av sportevenemanget, Liikuntarieha, utföll i sin helhet bra. De ansvariga personerna för idrottsevenemanget ansåg att Liikuntarieha uppfyllde målsättningen med idrottsevenemanget, det vill säga att barn, ungdomar och vuxna fick bekanta sig med friidrott och innebandy. De viktigaste referenserna i arbetet har varit följande: <i>Friidrott för barn 7–10 år</i>, <i>Friidrott för ungdom 10–14 år</i>, <i>Friidrott för ungdom 14–17 år</i>, <i>Motorik, lek och lärande</i>, <i>Mary Sheridan's From birth to five years</i>, <i>Liikuntapedagogiikka</i>, <i>Idrottsledare för barn och ungdom</i>, <i>Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet</i>, <i>Mitä, miksi, kuinka? Käsikirja tapahtumajärjestäjille samt Tapahtuma on tilaisuus, tapahtumamarkkinointi ja tapahtuman järjestäminen</i>.</p>	
Nyckelord:	HIFK friidrott rf, barn, ungdomar, friidrott, motorisk utveckling, planering, intresse, evenemangsplanering
Sidantal:	66
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	11.12.2017

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Sports and health promotion
Identification number:	5966
Author:	Emelie Österman
Title:	Planning and arranging HIFK's 120 years sport event "Liikuntarieha"
Supervisor (Arcada):	Topi Taskinen
Commissioned by:	HIFK athletics club
<p>Abstract:</p> <p>Idrottsföreningen Kamraterna i Helsingfors, HIFK, celebrates this year 120 year as a sport club. During the anniversary year, HIFK athletics and HIFK floorball have observed HIFK's 120 yearlong activity through the sport event "Liikuntarieha". The aim of the sport event was that children, youths as well as adults should become familiar with and take part of athletics and floorball. The sport event was arranged to inspire children and youths to exercises, to enjoy the happiness of sports as well as getting interested in athletics and floorball. Furthermore, the aim of the sport event was to make the HIFK as a sport union well known and getting new active sport member to the union. The aim of this thesis work is to investigate and document how to plan and how to arrange an event like Liikuntarieha, which concept is to get children, youths and adults to become familiar with the athletics world of field and floorball. Another aim of the thesis is to describe the work process for the sport event Liikuntarieha. The main question raised in this work is how to plan and how to arrange a manageable athletics event for children, youths and adults. The theoretical part of this work consists of athletics for children and youths, motor development, planning of physical activities for children and youths, children and youth interest in sport as well as effective planning of an event. This thesis is a functional work and the method for it is process description. The process for Liikuntarieha is described by models of event planning from how the idea of the work emerged, how the planning was done and how the sport event was arranged, completed and evaluated. The sport event Liikuntarieha was arranged on Saturday 13 May 2017 in Liikuntamyly, Myllypuro in Helsinki. The participants become during the sport event familiar with athletics and floorball through a versatile program, and they got the opportunity to try on different activities in athletics and floorball. Athletics and floorball showed their best sides through two highlights: the floorball game between HIFK floorball's representation team and HIFK's ice hockey team as well as the Finnish record attempt on the running distance 150 metre indoors. As a whole the sport event, Liikuntarieha, was arranged well. Participants had a possibility to try on different field in athletics in a playful way and took part of technique exercises in floorball. The responsible people for the sport event considered that the arrangement of Liikuntarieha achieved its primary goal of the sport event; that children and youths as well as adults would get to know more about athletics and floorball. The most important references in this work have been the following ones: <i>Friidrott för barn 7-10 år</i>, <i>Friidrott för ungdom 10-14 år</i>, <i>Friidrott för ungdom 14-17 år</i>, <i>Motorik, lek och lärande</i>, <i>Mary Sheridan's From birth to five years</i>, <i>Liikuntapedagogiikka</i>, <i>Idrottsledare för barn och ungdom</i>, <i>Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet</i>, <i>Mitä, miksi, kuinka? Käsikirja tapahtumajärjestäjille</i> and <i>Tapahtuma on tilaisuus, tapahtumamarkkinointi ja tapahtuman järjestäminen</i>.</p>	
Keywords:	HIFK athletics club, children, youths, motor development, athletics, planning, interesting, event planning
Number of pages:	66
Language:	Swedish
Date of acceptance:	11.12.2017

OPINNÄYTE	
Arcada	
Koulutusohjelma:	Liikunta ja hyvinvointi
Tunnistenumero:	5966
Tekijä:	Emelie Österman
Työn nimi:	HIFK:n 120-vuotisurheilutapahtuman, ”Liikuntariehan”, suunnittelu ja järjestäminen
Työn ohjaaja (Arcada):	Topi Taskinen
Toimeksiantaja:	HIFK Yleisurheilu rf
<p>Tiivistelmä:</p> <p>Idrottsföreningen Kamraterna i Helsingfors, HIFK, täyttää tänä vuonna 120 vuotta. Juhlavuoden aikana HIFK Yleisurheilu ja HIFK Salibandy ovat kunnioittaneet seuran 120 vuotista pitkää toimintaa urheilutapahtumalla ”Liikuntarieha”. Tapahtuman tarkoitus oli, että lapset, nuoret ja aikuiset saivat tutustua ja ottaa osaa yleisurheiluun ja salibandyn toimintaan. Tavoitteena oli inspiroida osallistujia liikkumaan, antaa mahdollisuus kokea liikunnan riemua ja herättää kiinnostus yleisurheiluun ja salibandyn. Samalla haluttiin lisätä HIFK:n tunnettavuutta ja houkutella uusia jäseniä aloittamaan urheiluharrastus seurassa. Opintönäytetyön tavoitteena on analysoida ja tuotteistaa Liikuntarieha, joka on lapsille, nuorille ja aikuisille suunnattu tapahtuma jonka aikana osallistujat saavat tutustua yleisurheilun lajimaailmaan. Toisena tavoitteena tässä työssä on urheilutapahtuman työprosessin kuvaaminen. Työssä halutaan vastata kysymykseen, miten suunnitella ja järjestää urheilutapahtuma lapsille, nuorille ja aikuisille. Työn teoreettisessa osassa kuvataan yleisurheilua lapsille ja nuorille, lasten ja nuorten motorinen kehitys, fyysisten aktiviteettien suunnittelu lapsille ja nuorille, lapsien ja nuorien kiinnostus urheiluun sekä tapahtuman suunnittelu. Tämä opinnäytetyö on toiminnallinen ja metodina tässä työssä on prosessin kuvaaminen. Liikuntariehan prosessi on kuvattu erilaisten tapahtumamuotoilujen ja tapahtuman suunnittelun avulla, miten idea työstä syntyi, miten suunnittelu tehtiin ja miten urheilutapahtuma järjestettiin ja arvioitiin. Liikuntarieha järjestettiin lauantaina 13.5.2017 Liikuntamylyssä, Myllypurossa, Helsingissä. Urheilutapahtuman aikana osallistujat saivat tutustua yleisurheilun eri lajeihin ja palloilulaji salibandyn monipuolisen ohjelman kautta. Osallistujat saivat itse kokeilla erilaisia yleisurheilulajeja hauskalla tavalla ja ottaa osaa tekniikkaharjoituksiin salibandyssä. Yleisurheilu ja salibandy näyttivät parhaat puolensa kahdessa kohokohdassa: jääkiekko-ottelu HIFK Salibandyn edustusjoukkue vastaan HIFK:n jääkiekkojoukkue sekä Suomenennätyskokeilu 150 metrin juoksussa sisätiloissa. Urheilutapahtuma Liikuntariehan järjestäminen onnistui kokonaisuutena hyvin. Urheilutapahtuman vastuulliset ihmiset katsoivat, että Liikuntarieha saavutti päätavoitteen eli lapset, nuoret ja aikuiset saivat tutustua yleisurheilun ja salibandyn lajimaailmaan ja kokeilla lajeja itse. Tärkeimmät viitteet tässä työssä ovat olleet seuraavat: <i>Friidrott för barn 7-10 år, Friidrott för ungdom 10-14 år, Friidrott för ungdom 14-17 år, Motorik, lek och lärande, Mary Sheridan's From birth to five years, Liikuntapedagogiikka, Idrottsledare för barn och ungdom, Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet, Mitä, miksi, kuinka? Käsikirja tapahtumajärjestäjille sekä Tapahtuma on tilaisuus, tapahtumamarkkinointi ja tapahtuman järjestäminen.</i></p>	
Avainsanat:	HIFK Yleisurheilu rf, lapset, nuoret, motorinen kehitys, yleisurheilu, suunnittelu, kiinnostus, tapahtumasuunnittelu
Sivumäärä:	66
Kieli:	Ruotsi
Hyväksymispäivämäärä:	11.12.2017

INNEHÅLL

1	Inledning.....	8
2	HIFK friidrott rf	9
3	Friidrott för barn	10
4	Friidrott för ungdomar.....	11
5	Motorisk utveckling.....	11
5.1	Motorisk utveckling i olika åldrar	12
6	Planering av fysiska aktiviteter för barn och ungdomar	14
7	Barn och ungdomars intresse för idrott.....	15
7.1	Motivation inom idrott	17
8	Planering av ett evenemang.....	18
8.1	Idé och målsättning	18
8.2	Planering	19
8.2.1	<i>Modell för ett lyckat evenemang - Stjärnmodellen</i>	<i>19</i>
8.3	Ansvariga personer för ett evenemang	21
8.4	Frivilligt funktionärsarbete	22
8.5	Budget	22
8.6	Marknadsföring.....	23
8.7	Förverkligande.....	23
8.7.1	<i>Säkerhet och första hjälpen.....</i>	<i>25</i>
8.8	Avslutning och dokumentation	25
9	Syfte och frågeställning	26
10	Metod	27
11	Etiska aspekter.....	27
12	Planering och förverkligande av Liikuntarieha	28
12.1	Idén till arbetet	28
12.2	Målsättning med Liikuntarieha.....	28
12.3	Liikuntariehas utgångspunkter - Stjärnmodellen	29
12.4	Planering	30
12.4.1	<i>Planering av friidrottspunkter.....</i>	<i>32</i>

12.5	Ansvarsområden	33
12.6	Budget	33
12.7	Marknadsföring.....	34
12.8	Programmet för Liikuntarieha	34
12.9	Generalrepetition	35
12.10	Förberedning inför Liikuntarieha.....	36
12.11	Förverkligandet av Liikuntarieha	37
12.11.1	<i>Friidrottspunkterna</i>	40
12.12	Avslutning och dokumentation	56
13	Diskussion.....	57
	Källor	61
	Bilagor	64

Figurer

Figur 1. Slalomlöpning	40
Figur 2. Snabba fotisättningar på frekvensstege.....	41
Figur 3. Löpning över koner.....	42
Figur 4. Balansera på rep	42
Figur 5. Fotisättning på märken.....	43
Figur 6. Häckhopp rakt framåt	44
Figur 7. Häckhopp till sidan	45
Figur 8. Häcklöpning	46
Figur 9. Häckhopp i olika riktningar	47
Figur 10. Löpning över häckar	48
Figur 11. Hopp över häckar rakt framåt	49
Figur 12. Ettbenshopp i en ring	49
Figur 13. Löpning + hopp till madrass	50
Figur 14. Jämfotahopp över käppar	51
Figur 15. Hopp upp till låda och hopp ner till madrass/balansera på bänk och hopp ner på madrass	52
Figur 16. Turbospjutkastning genom en ring	53
Figur 17. Precisionskast av bollar (lätt bana)	54
Figur 18. Precisionskast av bollar (svår bana).....	54
Figur 19. Prickkulstötning till ringar	55
Figur 20. Bollkastning till ämbar.....	56

1 INLEDNING

Idrottsföreningen Kamraterna i Helsingfors (HIFK) fyller detta år 120 år. Under jubileumsåret har HIFK Friidrott och HIFK Innebandy uppmärksammat föreningens 120-åriga verksamhet genom idrottsevenemanget ”Liikuntarieha”. Från och med årsskiftet (1.1.2018) kommer HIFK Friidrott och HIFK Innebandy att slå ihop sig till en förening. Därmed var arrangemanget av Liikuntarieha en början på sammanslagningen till en förening. (HIFK Friidrott 2017)

Detta examensarbete handlar om planeringen och arrangemanget av Liikuntarieha, som främst riktar sig till barn och ungdomar under vilket de får bekanta sig med friidrottens och innebandyns verksamhet. Bakgrunden till att skribenten valt att göra detta arbete är, att hon själv är aktiv idrottare inom HIFK Friidrott. Skribenten frågade föreningssekreteraren för HIFK Friidrott om hon kunde göra ett arbete för dem. Föreningssekreteraren berättade, att HIFK Friidrott kommer tillsammans med HIFK:s innebandysektion att arrangera ett gemensamt evenemang i maj 2017. HIFK Friidrott behövde en person som skulle ansvara för evenemanget från friidrottssektionen. Skribenten åtog sig ansvaret och till hennes uppgifter hörde bland annat att planera olika grenverksamheter inom friidrott som barn och ungdomar kunde utföra på Sportkvarnens friidrottsområde.

Stillasittande aktiviteter och mer skärmtid har under de senaste åren ökat bland barn och ungdomar. Detta har lett till att allt fler barn och ungdomar inte rör på sig tillräckligt. (Valtion Liikuntaneuvosto 2016) Genom idrottsevenemanget vill man inspirera barn och ungdomar till rörelse samt få intresse för friidrott och innebandy. Enligt rekommendationerna för fysisk aktivitet gällande barn under åtta år, borde de röra på sig mångsidigt minst tre timmar per dag (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016). Enligt rekommendationerna för fysisk aktivitet gällande barn och ungdomar i åldern 7-18 år, borde de röra på sig mångsidigt minst två timmar per dag. Barn och ungdomar borde även undvika att sitta mer än två timmar i ett sträck. Skärmtid framför telefon, tabletter, dator eller television borde begränsas till högst två timmar per dag. (Nuori Suomi 2008)

Idag idrottar 62 % av finländska barn och ungdomar i åldern 9-15 år i en idrottsförening. De utför sin idrottsgren regelbundet och aktivt eller sporadiskt inom föreningen.

(Valtion Liikuntaneuvosto 2016) Enligt den nationella idrottsundersökningen utförde 43 % av finländska barn och ungdomar i åldern 3-18 år fysisk aktivitet eller idrott inom en idrottsförening år 2009 (SLU 2010). Idag har intresset för att börja idrotta inom en idrottsförening ökat och allt fler yngre barn går med i föreningsverksamhet. Idrottsföreningsverksamhet har en betydande roll för den finska idrottskulturen samt främjande av barn och ungdomars idrottsaktiviteter och -uppfostran. (Valtion Liikuntaneuvosto 2016)

2 HIFK FRIIDROTT RF

Idrottsföreningen Kamraterna i Helsingfors (HIFK) är en förening grundad år 1897. Föreningen består idag av åtta grensektioner och dessa är: Ishockey, bandy, innebandy, handboll, fotboll, friidrott, bowling och golf. HIFK Golf anslöt sig i år till föreningen. De olika grenarna är från och med 1994 självständiga registrerade föreningar. (HIFK Friidrott 2017)

Friidrotten har ingått i HIFK:s verksamhet allt sedan föreningen grundades. Idag hör HIFK Friidrott till Finlands framgångsrikaste föreningar. (HIFK Friidrott 2017) År 2017 placerade sig HIFK Friidrott på en sjunde plats i den landsomfattande föreningsklassificeringen (Tilastopaja 2017). I kampen om Kaleva Pokalen placerade sig föreningen även på en sjunde plats (Yleisurheilu 2017). HIFK Friidrott har även valts till bästa förening i Helsingfors detta år (HIFK Friidrott 2017).

Framgångarna baserar sig på en mångsidig verksamhet samt kvalitativ träning. Föreningen erbjuder träningsverksamhet för barn, ungdomar och vuxna på lek-, hobby och tävlingsnivå. Målet med träningsverksamheten är att varje idrottare ska ha möjlighet att utöva friidrott på sin egen nivå. Träningsverksamheten består av fungerande träningsgrupper där både nya och gamla medlemmar får komma med i en för dem lämplig grupp. För juniorer baserar sig träningsverksamheten på mångsidig träning och alla grenar inom friidrotten utförs. (HIFK Friidrott 2017)

HIFK Friidrotts verksamhet bygger på tolerans, rättvisa, mångfald och jämlikhet (myClub 2017). Till föreningens mål hör att varje idrottare ska nå så högt som möjligt under hens idrottskarriär. Dessutom strävar föreningen efter att varje idrottare har en

möjlighet att nå framgång i vuxen ålder. Föreningen ger tränarna och ledarna möjlighet att utbilda sig ytterligare till en ännu bättre tränare och ledare. (HIFK Friidrott 2017)

Utöver den träningsverksamhet som HIFK Friidrott erbjuder, arrangerar föreningen olika tävlingar som exempelvis Hyvän Tuulen Kisat, samt mera motionsinriktade evenemang som exempelvis Fiskars Village Run och RunFest. (HIFK Friidrott 2017)

Från och med årsskiftet (1.1.2018) kommer HIFK Friidrott och HIFK Innebandy att slå ihop sin verksamhet. Den sammanslagna föreningen, som kommer att gå under namnet HIFK Innebandy & Friidrott, vill utvidga sin verksamhet genom att erbjuda barn och ungdomar ett brett grenutbud inom samma förening. Den nya föreningen vill även erbjuda mångsidig träningsverksamhet, där olika fysiska egenskaper tränas, samt att medlemmarna har möjlighet att utföra både friidrott och innebandy på hobby- eller tävlingsnivå. Dessutom vill den nya föreningen locka nya intresserade medlemmar till att börja idrotta inom föreningen. (HIFK Friidrott 2017)

3 FRIIDROTT FÖR BARN

Friidrott är en av de mångsidigaste idrottsgrenarna eftersom flera olika grenar ingår. Friidrott utgör grunden för all idrott genom löpning, hopp och kast. Friidrott för barn ska vara mångsidigt och utföras lekfullt genom olika övningar. Barnen ska prova på de flesta grenarna inom friidrotten och leken ska bidra till att utveckla de grovmotoriska färdigheterna. När barn börjar med att utföra friidrottsgrenar, har de ofta förväntningar på att de genast får prova prestationsmässigt. I detta fall ska barnen utföra de olika grenarna på ett lekfullt sätt. Genom att anpassa träningen till barnens förutsättningar i en positiv miljö, stimuleras deras utveckling. Tränaren ska även ta i beaktande barnens motoriska utveckling. (Svan et.al. 2006 s. 25, 57)

Friidrottsträningar för barn ska bestå av roliga och motiverande övningar som tränar grovmotoriska färdigheter som att gå, löpa, hoppa och kasta. Dessutom ska grundläggande grenfärdigheter, smidighet, snabbhet och rörlighet tränas. (Salmela 2008 s. 15)

Det är viktigt att barn inte utför endast en idrottsgren. Detta eftersom det finns en risk för att den fysiska utvecklingen blir alltför ensidig och därmed utvecklas endast några få egenskaper. Dessutom finns det en risk att intresset för idrottsgrenen tar slut på en längre sikt. (Svan et al. 2006 s. 25)

Lek har en stor betydelse för barnens utveckling. Barnen lär sig genom lek samt utvecklar sina fysiska egenskaper som snabbhet, uthållighet, rörlighet, balans, koordination och muskelstyrka. Lekarna kan bestå av övningar där barnen ska exempelvis gå, springa, hoppa, kasta, klättra, krypa, åla, rulla eller fånga. Det är även viktigt att utföra lekar som alla barn klarar av och lyckas med. (Svan et al. 2006 s. 20-21)

4 FRIIDROTT FÖR UNGDOMAR

Friidrott för ungdomar ska vara mångsidigt och alla grenar inom friidrotten ska utföras. Ungdomar lär sig ytterligare teknik inom löpning, hopp och kast. (Widlund et al. 2003a s. 62) Dessutom ska alla fysiska egenskaper fortsättningsvis tränas (Widlund et al. 2003b s. 35). Förutom detta ska lek, andra idrotter samt variationsrika träningsformer utövas (Widlund et al. 2003a s. 62).

Friidrottsträningar för ungdomar ska bland annat vara roliga, motiverande, mångsidiga samt aktiva. Det är viktigt att de ungdomar lyckas klara av de övningar som utförs på träningarna för att bidra till rörelseglädje samt utveckling. Utöver detta ska träningarna vara varierande och tillräckligt utmanande. (Widlund et al. 2003a s. 62, Widlund et al. 2003b s. 35, 38). Friidrott för ungdomar ska bidra till att skapa självkänsla, eget ansvar, framsteg, kamratskap, gruppgemenskap, deltagande för sin egen skull samt omväxling. Friidrotten ska utformas efter de ungdomars förutsättningar samt ge personlig och social stimulans. (Widlund et al. 2003a s. 62)

5 MOTORISK UTVECKLING

För att kunna planera olika idrottsaktiviteter som barn klarar av att utföra, är det viktigt att man känner till deras motoriska utveckling. En kartläggning av barns färdigheter i olika åldrar är bra att göra. Med motorisk utveckling avses utvecklandet av olika färdig-

heter och rörelser hos barn i en viss ålder. Motorisk utveckling indelas i grovmotorik och finmotorik. Grovmotorik kännetecknas av stora rörelser och färdigheter som att rulla, krypa, sitta, stå, gå, springa, hoppa, kasta och klättra. När ett barns grovmotoriska färdigheter förbättras, ökar även barnets förmåga att löpa, hoppa och kasta. Finmotorik kännetecknas av små och precisa rörelser som kräver god öga-hand koordination, exempelvis att klippa, rita och skriva, samt öga-fot koordination, exempelvis dribbla och sparka en boll. (Langlo Jagtøien et al. 2002 s. 60)

Ett barn lär sig de grovmotoriska färdigheterna före de finmotoriska. Dessutom sker den kefalokaudala utvecklingen, som innebär att utvecklingen går från huvudet till fötterna, före den proximodistala utvecklingen, som innebär att utvecklingen går från bål原因 mot armarna och benen. (Langlo Jagtøien et al. 2002 s. 85)

5.1 Motorisk utveckling i olika åldrar

Ett barn i två års ålder går stadigt, kan springa på hela foten, gå baklänges samt kasta en liten boll framåt (Langlo Jagtøien et al. 2002 s. 103, Sharma & Cockerill 2014 s. 38). Barnets balans förbättras även i den här åldern (Sharma & Cockerill 2014 s. 38). Dessutom har barn i den här åldern stor glädje av att klara av olika rörelser och springer gärna för rörelsens skull. Barnet hoppar ofta långa serier, detta är ett sätt att förflytta sig på. Dessutom tycker barnet om att hoppa ned från små upphöjningar. (Langlo Jagtøien et al. 2002 s. 103-104)

Ett barn i tre års ålder kan löpa rakt framåt och hoppa jämfota. Barnet kan gå framlänges, baklänges och i sidled, stå och gå på tårna samt stå på ett ben en stund. Dessutom kan barnet göra ett upphopp i luften med båda fötterna. Därtill kan barnet kasta en boll utan att tappa balansen. (Sharma & Cockerill 2014 s. 50-51, Hwang & Nilsson 2012 s. 194) När barnet löper kan det runda hinder om sådana finns i vägen (Sharma & Cockerill 2014 s. 50-51).

Ett barn i fyra års ålder kan stå, gå och löpa på tårna. Dessutom kan barnet hoppa på ett ben och kasta en boll med båda händerna. (Sharma & Cockerill 2014 s. 55-56) När barnet kastar en boll använder det hela kroppen samt behärskar att kasta med precision.

Barn i den här åldern tycker om att hoppa ned från höjder. (Langlo Jagtøien et al. 2002 s. 106)

Ett barn i fem års ålder kan kasta en boll. Barnet behärskar fotavveckling från häl till tå när det går, springer och hoppar. Barnets förmåga att hoppa har utvecklats och kan hoppa längd och höjd med ansats (Langlo Jagtøien et al. 2002 s. 107). Dessutom kan barnet lätt gå på en smal lina och löpa på tårna (Sharma & Cockerill 2014 s. 60-61).

Ett barn i 6-7 års ålder är i behov att vara i rörelse. Flera rörelser är välutvecklade i den här åldern, dock är dessa rörelser inte sammanhängande. Barnet kan kasta en boll när det står stilla, men det är svårt för barnet att utföra rörelsen samtidigt som det springer. (Langlo Jagtøien et al. 2002 s. 108-109)

Ett barn i 7-8 års ålder kan mångsidigt förflytta sig framåt, bakåt och i sidled. Dessutom kan barnet hoppa högt och kasta långt, eftersom muskelstyrkan i armar och ben ökar. Barnet kan kasta en boll i och med att öga-hand koordinationen är välutvecklad. (Langlo Jagtøien et al. 2002 s. 109)

Barnets grundläggande rörelser har utvecklats färdigt när barnet befinner sig i en ålder av 8-9 år. Dock kan det förekomma skillnader i utvecklingen hos barnen och flera barn behöver ytterligare träna de grundläggande rörelserna. Barn i den här åldern tycker om att vara i rörelse, exempelvis genom att gå och springa. (Langlo Jagtøien et al. 2002 s. 110)

Barn i 6-12 års ålder är inte nöjda genom att enbart springa, hoppa och kasta utan de vill använda dessa färdigheter i mer strukturerade sammanhang. Därmed blir lekarna mer invecklade och idrottsaktiviteter vanliga. Dock utvecklas färdigheterna på olika sätt. De färdigheter som kräver styrka, som exempelvis löpning och hopp, utvecklas i takt med att kroppen växer, medan färdigheter som kräver samordning, som exempelvis att kasta boll, utvecklas i takt med den kognitiva utvecklingen. Pojkar och flickor i den här åldern är i stort sett lika starka, uthålliga och motoriskt skickliga. (Hwang & Nilsson 2012 s. 248)

När ett barn kommer upp i 10-16 års ålder sker det stora förändringar både fysiskt och motoriskt vad gäller utvecklingen av olika rörelser. I denna ålder kommer barnet in i puberteten. När barnet kommer in i puberteten är det inte i behov av att vara i rörelse. Det känner sig osäkert på hur det ska klara av att behärska de nya dimensionerna och därmed känner barnet sig klumpigt när det utför fysisk aktivitet. Gång och löpning kännetecknas exempelvis av ett långsamt gående och löpande. Barn och ungdomar som kommer in i eller befinner sig i puberteten, behöver mycket fysisk aktivitet för att kunna anpassa sig efter de förändringar som sker gällande rörelserna och de fysiska egenskaperna, speciellt styrka och uthållighet. (Langlo Jagtøien et al. 2002 s. 111-112)

6 PLANERING AV FYSISKA AKTIVITETER FÖR BARN OCH UNGDOMAR

Vid planering av olika fysiska aktiviteter för barn och ungdomar bör ledaren ta i beaktande målgruppens färdigheter, tillväxt, utveckling och mognad (Sääkslahti et al. 2013 s. 288, Härmäläinen et al. 2015 s. 78). Barn och ungdomars tillväxt, utveckling och mognad sker individuellt och det förekommer därmed biologiska skillnader mellan barn och ungdomar i olika åldrar. Tillväxten beror på genetiska faktorer, men även näring samt tillräckligt med motion och vila påverkar ett barns och en ungdoms tillväxt. Barns och ungdomars utveckling beror långt på tillväxten, men även motion har en stor betydelse för utvecklingen. Barns och ungdomars mognad ärvs från föräldrarna. Man kan uppskatta ett barns och en ungdoms biologiska mognadsålder genom mognadsnivån på könsorganen och benstommen samt genom tillväxtkurvan. På grund av individuella skillnader gällande tillväxt, utveckling och mognad, påverkar de ett barns och en ungdoms fysiska egenskaper och prestationsförmåga. (Härmäläinen et al. 2015 s. 78)

Vid planeringen bör ledaren även ta i beaktande platsen där aktiviteterna ska utföras, tillgång till redskap samt möjligt antal deltagare (Sääkslahti et al. 2013 s. 288, 290, 295-296). Det är viktigt att ledaren planerar aktiviteter som alla barn och ungdomar kan lyckas med och som skapar rörelseglädje. För att undvika långa köer vid de olika aktiviteterna, bör övningar där alla är aktiva planeras. Redskapen, som utnyttjas i de fysiska aktiviteterna, ska vara anpassade till barn och ungdomar. (Svan et al. 2006 s. 47)

Utöver detta är det även viktigt att ledaren planerar aktiviteter som är lämpligt utmanande för både barn och ungdomar, vilka utvecklar idrottsliga färdigheter och uppmunttrar dem att hitta nya idrottsliga utmaningar. Val av aktiviteter ska vara funktionsdugliga, utgå från målgruppen, ge möjlighet till att prova samt lösa olika idrottsliga problem. Till ledarens uppgifter hör att uppmuntra barnen att prova självständigt, försöka samt prova på nytt de olika aktiviteterna. (Sääkslahti et al. 2013 s. 472)

Det kan vara bra att ledaren tar i beaktande barnens idéer i planeringen av olika aktiviteter. På detta sätt får även barnen påverka och ledaren får en annan synvinkel på hur man kan utföra aktiviteterna. Om ledaren exempelvis har planerat en bana med olika redskap, kan hen ge barnen möjlighet att prova banan utan att visa hur man ska genomföra den. På detta sätt får barnen utnyttja banan på bästa möjliga vis samt testa sig fram till vilka rörelser som passar bäst att utföra de olika övningarna under banan. I detta fall finns det inte bara en enda lösning att utföra banan, utan flera olika alternativ. (Zimmer 2001 s. 139-140)

7 BARN OCH UNGDOMARS INTRESSE FÖR IDROTT

Barn och ungdomar börjar idrotta för att de anser att det är roligt (Svan et al. 2006 s. 23). För barn och ungdomar är lek, skol-, hobby- och tävlingsidrott viktiga idrottsformer (Hakkarainen et al. 2009 s. 34).

Barn och ungdomars intresse för att börja idrotta utgörs ofta av deras egna val. Det kan hända att deras kamrater sysslar med någon idrottsgren och därmed vill de börja idrotta med samma gren. Därutöver kan barnen och de ungdomar eventuellt ha sett på tv en idrottsgren som de ansett ha varit rolig och spännande, och därmed vill de själv prova på den. Efter att barn och ungdomar utfört en idrottsgren i skolan, brukar de flesta bli intresserade av den och fortsätter med att utöva grenen. Därtill kan barn och ungdomar få intresse för idrott då de deltagit i ett evenemang under vilket de fått prova på olika fysiska aktiviteter. (Ekblom et al. 2007 s. 21)

Det är viktigt att idrottsföreningar kan inspirera och motivera barn och ungdomar till utövandet av idrott. Det finns olika faktorer som bidrar till att barn och ungdomar går

med i en idrottsförenings verksamhet. Det är oftast föräldrarna som ansöker om att deras barn ska få börja idrotta i en förening. Dessutom kan barnens och de ungdomars kamrater som idrottar i en idrottsförening sporra dem till att medverka i föreningens verksamhet. Då finska toppidrottare har gjort stora framgångar inom sina idrottsgrenar, har flera barn och ungdomar blivit intresserade av de olika idrottsgrenarna och själv visat vilja på att prova grenarna. Efter att barn och ungdomar följt med olika stora idrottsmästerskap på tv, brukar flera bli intresserade av olika idrottsgrenar oberoende om det egna landets idrottare nått eller blivit utan framgångar. Lärarna i skolan kan även uppmuntra barnen och ungdomarna att gå med i en idrottsförenings verksamhet. (Hakkarainen et al. 2009 s. 43)

Det är viktigt att föräldrarna tar i beaktande olika aspekter då de ansöker om att deras barn kan få börja i en idrottsförening. Föräldrarna bör bland annat överväga deras eget motiv gentemot barnens idrottande. Det är viktigt att barnens intresse för idrott kommer från deras egen motivation och inte så att föräldrarna tvingar barnet till idrottsverksamheten. För barnens del är det viktigt att de skaffar goda erfarenheter inom idrott samt lär sig den idrottsliga livsstilen. (Hakkarainen et al. 2009 s. 43-44)

Föräldrarnas stöd i barnens och de ungdomars idrottande är viktigt. Detta för att barnen och ungdomarna ska ha intresse för att utföra idrott. Föräldrarna kan bland annat uppmuntra barnen till idrott, bekosta medlems- och träningsavgifter samt skjutsa barnen till träningarna. Dessutom kan de delta i föreningens verksamhet, överlag ha en bra inställning till idrott, fungera som förebild, vägleda, själv syssla med idrott tillsammans med barnen, skaffa idrottsredskap, etcetera. (Valtion Liikuntaneuvosto 2015)

Tränarna har en betydande roll för att barn och ungdomar ska kunna utvecklas som idrottare samt lära sig den idrottsliga livsstilen. Ett gott tränarskap kännetecknas av ett positivt bemötande av barnen, träningarna är bra organiserade, det utförs flera övningar under träningarna samt att det förekommer skratt under träningarna. Dessutom kännetecknas ett gott tränarskap av att tränaren tar i beaktande barnens åsikter och trivsel samt ger rum för deras kreativitet. (Hakkarainen et al. 2009 s. 44)

Vid planeringen av en träning kan ledaren och tränaren ta med barnens och de ungdomars idéer och åsikter. Sålunda blir träningen mer motiverande och roligare. Det bidrar också till att barnen och ungdomarna är mer engagerade samt trivs med sin idrottsgren och i sin förening. (Valtion Liikuntaneuvosto 2016)

7.1 Motivation inom idrott

Glädje, intresse och iver för idrott skapas redan i ungdomar år. De erfarenheter som barnen får under den första träningen har betydelse för fortsatt deltagande i verksamheten. Barn har ett medfött behov av att röra på sig och de rör på sig då de har möjlighet till det. Ju äldre barnen blir, desto mer bör man inspirera dem för att vilja syssla med idrott. (Hämäläinen et al. 2015 s. 109)

Motivation är en avgörande faktor för att barn och ungdomar vill syssla med idrott. En idrottare som varken har motivation eller intresse för idrott, kommer inte att utvecklas inom sin idrottsgren. Med motivation avses en mångkomplicerad och dynamisk process där en persons personlighet, känslomässiga och förnuftiga faktorer samt sociala miljö påverkar. Med hjälp av motivation kan en person uppnå mål samt även få energi för att handla. (Hämäläinen et al. 2015 s. 109-110)

Motivation indelas i inre och yttre motivation. Inre motivation inbegriper barnens och de ungdomars eget intresse för idrott. De deltar i idrott för att de anser att det är roligt, gillar idrottsgrenen, får positiva erfarenheter, gemenskap samt förpliktelse. Inre motivation utgörs av autonomi, kompetens samt samhörighet. Inre motivation har positiva effekter för erfarenhet, prestation och välbefinnande samt främjar barn och ungdomars trivsel inom idrottsföreningens verksamhet. Yttre motivation handlar däremot om att barn och ungdomars intresse för idrott drivs utav yttre faktorer som belöning eller tvång. De deltar i idrott eftersom de kan vinna något pris eller för att föräldrarna tvingar dem att utföra idrott. Yttre motivation strider emot barn och ungdomars egen motivation och behag för idrott samt kan orsaka ångest och negativa erfarenheter. (Hämäläinen et al. 2015 s. 110-112, 120)

Utgångspunkten för barn och ungdomars deltagande i idrott utgörs av deras inre motivation samt trivsel. Ju äldre ett barn blir, desto starkare blir dess yttre motivation för att utföra idrott. Mångsidighet främjar även motivation. (Hämäläinen et al. 2015 s. 112, 118-119)

8 PLANERING AV ETT EVENEMANG

För en person som aldrig förut varit med i processen för ett evenemang, kan det i början av processen vara svårt att inse vad allt som ska göras innan evenemanget kan förverkligas. Utifrån idén med evenemanget kan man gå vidare genom att bestämma målet, det vill säga det som man vill uppnå med evenemanget. Därefter kan man påbörja själva planeringen. Bestämmande av målet samt planeringen av evenemanget tillhör de viktigaste faserna i processen. En noggrann planering resulterar i att målet uppnås. Möjligheterna för ett lyckat evenemang utgörs via en bra planering. Efter all planering återstår förverkligandet och avslutandet av evenemanget. (Iiskola-Kesonen 2004 s. 8-9)

8.1 Idé och målsättning

En god idé uppstår inte alltid så lätt. Därmed kan man utforma en idé i en grupp där man kan få flera olika synpunkter. En idé kan även uppstå genom målet med evenemanget, organisationens verksamhet eller själva evenemangsplatsen. (Vallo & Häyrinen 2014 s. 105)

Efter att ha utformat en god idé ska den bearbetas till ett konkret mål (Iiskola-Kesonen 2004 s. 9). Ett bra mål är SMART, det vill säga specifikt, mätbart, accepterat, realistiskt och tidsatt (Hagström & Mattsson 2015 s. 31). Målsättningarna bör utformas på ett enkelt och förståeligt sätt för att kunna förmedla det till alla medverkande i evenemangsorganisationen. Genom tydliga mål går det lättare att marknadsföra och arrangera ett lyckat evenemang. (Iiskola-Kesonen 2004 s. 9)

Målsättningarna kan handla om att aktivera medlemmarna i en förening eller liva upp en ort (Iiskola-Kesonen 2004 s. 9). Dessutom kan det handla om att få intäkter till föreningen eller öka intresset och deltagandet för dess verksamhet (Broberg et al. 2004 s.

311). Ju bättre målsättningar med evenemanget är utarbetade, desto bättre möjlighet finns det att uppnå dessa (Iiskola-Kesonen 2004 s. 9).

8.2 Planering

För att kunna arrangera ett lyckat evenemang, bör planeringen påbörjas i god tid. Planeringsfasen är den fas i processen som upptar mest tid. Planeringen av ett evenemang kan ta flera månader eller till och med flera år. Det här beror på vilken form av evenemang som ska arrangeras. (Vallo & Häyrinen 2014 s. 162)

Planering av ett evenemang handlar om tankearbete. Det lönar sig att visualisera evenemangets genomförande från början till slut före förverkligande av det. I planeringsfasen är det bra att i ett så tidigt skede som möjligt ta med alla de personer som behövs för förverkligandet av evenemanget. På detta sätt kan man få olika synvinklar och idéer gällande evenemanget. (Vallo & Häyrinen 2014 s. 162)

Genom en noggrann planering kan man lättare utvärdera om målen är realistiska att uppnå. Dock bör man vara beredd på att omständigheterna kan förändras och i det fallet bör man lita på sin goda planering. (Iiskola-Kesonen 2004 s. 9-10)

8.2.1 Modell för ett lyckat evenemang - Stjärnmodellen

Vid planeringen av ett lyckat evenemang kan man använda sig av Vallo och Häyrinens (2014) stjärnmodell. Modellen består av två trianglar, den strategiska och den operativa triangeln. Båda trianglarna består av tre frågor som bör besvaras före själva planeringen av evenemanget. Den strategiska triangeln handlar om själva idén med evenemanget och ger svar på frågorna varför, vad och för vem. Den operativa triangeln handlar om evenemangets tema och ger svar på frågorna hur, hur ofta och vem. (Vallo & Häyrinen 2014 s. 103, 105, 108)

Strategiska frågor

Varför ska ett evenemang arrangeras? Det bör funderas noggrant varför ett evenemang ska arrangeras, det vill säga syftet med det. Utöver syftet ska det sättas upp real-

istiska mål som kan uppnås. Målen kan utvärderas efter avslutat evenemang. (Vallo & Häyrinen 2014 s. 103, 112)

För vem arrangeras evenemanget? Denna fråga besvaras genom själva målgruppen för evenemanget. Det är viktigt att man tar i beaktande målgruppen och dess intressen i planeringen för att kunna arrangera rätt sorts evenemang. Man kan göra en kartläggning av målgruppen för planering av program som passar alla deltagare. (Vallo & Häyrinen 2014 s. 104, 121, 124)

Dessutom bör man fundera på hur man på bästa möjliga sätt kan uppnå målet för den här målgruppen. Målgruppen och antalet deltagare samt evenemangets mål bestämmer oftast hurdan evenemang som kommer att arrangeras. (Vallo & Häyrinen 2014 s. 124)

Vad ska arrangeras? Var och när? Denna fråga besvaras genom vilken form av evenemang som ska arrangeras. Ett evenemang kan vara exempelvis ett idrotts- eller kulturrevenemang. (Vallo & Häyrinen 2014 s. 141)

Dessutom bör man fastställa tidpunkten och platsen för evenemanget. Vid val av plats bör man ta i beaktande ort, form av evenemang samt deltagare. Evenemangets tidpunkt och längd kan inverka på personernas möjlighet att delta. Förutom ovan nämnda bör man beakta årstiden och veckodagarna när evenemanget är lämpligt att arrangeras samt försäkra sig om att inga liknande evenemang sker samtidigt. (Vallo & Häyrinen 2014 s. 141-142, 148)

Operativa frågor

Hur ska evenemanget arrangeras? Denna fråga beskriver hela processen för arrangandet av evenemanget. Evenemangsprocessen består av faserna för planering, förverkligande och utvärdering. (Vallo & Häyrinen 2014 s. 106)

Hurdant evenemang? Denna fråga beskriver hurdan innehåll och program evenemanget kommer att ha. Evenemangets innehåll och program bestäms utifrån dess mål och målgrupp. Dessutom ska det bestämmas om evenemanget ska innefatta något annat. (Vallo & Häyrinen 2014 s. 107, 197)

Vem eller vilka fungerar som ansvariga personer? Evenemangets arrangör och organisation har alltid ett stort ansvar. Evenemangets projektledare fungerar som nyckelperson vid planeringsfasen. Planering och förverkligande av evenemanget inleds först när organisationen har ett behov av att arrangera ett evenemang. (Vallo & Häyrinen 2014 s. 107)

Utav dessa sex frågor bildas det en stjärna och en modell för att kunna arrangera ett lyckat evenemang. Det är viktigt att trianglarna är i balans med varandra för att kunna uppnå ett bra resultat. Om någondera triangeln är starkare än den andra eller någon fråga är obesvarad, leder det till att evenemanget blir i obalans. (Vallo & Häyrinen 2014 s. 108)

8.3 Ansvariga personer för ett evenemang

Vid evenemangets planeringsskede utses en projektgrupp och en projektledare. Till deras uppgift hör att ansvara för olika områden och arbetsuppgifter för att evenemanget ska kunna förverkligas. Fördelning av olika arbetsuppgifter bör göras noggrant med tanke på att arbetet ska bli gjort enligt planerad tidtabell. (Iiskola-Kesonen 2004 s. 31)

Till projektledarens viktigaste uppgift hör att kontrollera att arbetet framskrider enligt planeringen. Till projektledarens övriga uppgifter hör att leda arrangemanget samt den egna organisationen. Det är viktigt att projektledaren kan leda, delegera, rapportera samt göra beslut gällande evenemanget. (Vallo & Häyrinen 2014 s. 228) Hen bör även ha en förmåga att kunna organisera sitt eget och andras arbete. Därtill är projektledaren ansvarig för rekrytering samt förmedling av information. (Iiskola-Kesonen 2004 s. 31, 38)

En projektgrupp kan bestå av föreningens egna medlemmar eller av ansvariga personer för olika områden. En bra fungerande projektgrupp, som består av sakkunniga personer, kommer att planera, förverkliga och utveckla verksamheten. Dessutom rekryterar och leder de den egna personalen. Det bästa resultatet fås då alla medverkade personer med olika ansvarsuppgifter deltar i arbetet. (Iiskola-Kesonen 2004 s. 31, 34)

8.4 Frivilligt funktionärsarbete

För att en rekryterare ska kunna hitta de bästa funktionärerna för en viss arbetsuppgift, bör hen ta reda på personernas kännedom samt önskemål om en uppgift. Rekryteraren bör använda tillräckligt med tid för att hitta de lämpligaste funktionärerna. (Iiskola-Kesonen 2004 s. 40)

Frivilliga funktionärer förväntar sig ofta att de får en trevlig uppgift som de kommer att utföra på bästa möjliga sätt. Därmed är det viktigt att rekryteraren hittar passliga arbetsuppgifter till alla funktionärer som de kommer att trivas med. Till rekryterarens uppgifter hör även att uppmuntra de funktionärerna till olika arbetsuppgifter samt ge dem möjlighet att bära ansvar för sina uppgifter. Det är således viktigt att rekryteraren ger funktionärerna tillräckligt med information och färdigheter. Om en funktionär upplever att hens uppgift inte är trevlig, kan ett trevligt arbetsklimat göra uppgiften mer omtyckt. (Iiskola-Kesonen 2004 s. 40-41)

Under själva evenemanget ska rekryteraren uppmuntra och inspirera funktionärerna. Efter avslutat evenemang är det viktigt att tacka alla funktionärer som ställt upp. Detta för att kunna motivera dem att ställa upp någon annan gång samt få dem att inse att allas insatser behövs för att kunna förverkliga ett lyckat evenemang. Genom att alla funktionärer har någon form av kännetecken, till exempel funktionärskläder, skapas det en samhörighet bland dem. (Iiskola-Kesonen 2004 s. 40)

8.5 Budget

Ett mål med att arrangera ett evenemang är ofta att uppnå ekonomisk vinst. Vid planeringen av ett evenemang ska man bestämma en budget. Det är viktigt att evenemanget arrangeras i balans med ekonomin, vilket betyder att intäkterna ska vara större än utgifterna. Till utgifterna hör exempelvis lön eller arvode, marknadsföring, lov och hyra, material, matkostnader, etcetera. Till inkomsterna hör exempelvis intäkter från understöd, café, lotteri, övrig försäljning, sponsorer och övriga bidrag. (Iiskola-Kesonen 2004 s. 77) (Vallo & Häyrinen 2014 s. 152)

Ett evenemang hålls ekonomiskt i balans när budgeteringen är noggrant och realistiskt planerad. Det kan vara bra att skaffa inkomstkällor, som exempelvis sponsorer och bidrag, i det fall att man upplever att utgifterna kommer att bli större än inkomsterna. (Iiskola-Kesonen 2004 s. 76-77) Med hjälp av de egna föreningsmedlemmarna kan man arrangera ett förmånligt evenemang (Vallo & Häyrinen 2014 s. 150).

8.6 Marknadsföring

Marknadsföringen av ett evenemang har en stor betydelse för att kunna göra så många personer som möjligt involverade och intresserade av att delta. Därmed är det viktigt att planera i god tid hur evenemanget ska marknadsföras, det vill säga genom vilka kanaler. Vid marknadsföringen bör man beakta målgruppen samt målet med evenemanget. Med tanke på målgruppen är det viktigt att planera genom vilka kanaler man uppnår dem bäst. Ungdomar når man bäst genom sociala medier, medan man når äldre personer genom exempelvis media och e-post. (Vallo & Häyrinen 2014 s. 58) Genom marknadsföringen kan man fastställa vilka förväntningar målgruppen har på evenemanget samt varför de ska delta i det (Iiskola-Kesonen 2004 s. 56).

Det finns olika kanaler för att marknadsföra ett evenemang och dessa är följande: inre marknadsföring, det vill säga information inom den egna föreningen, pressmeddelande, media (tidning, tv, radio och internet), direkt marknadsföring, det vill säga direkta brev till målgruppen, samt sociala medier, exempelvis Facebook, Twitter och Instagram. (Vallo & Häyrinen 2014 s. 58)

8.7 Förverkligande

Efter månader och veckor av planering återstår det är utföra det planerade i praktiken. Förverkligandet av evenemanget handlar om det tillfälle då själva planeringen blir genomförd. Alla funktionärer som medverkar bör veta sin roll och insats för att evenemanget ska kunna genomföras som lyckat. (Vallo & Häyrinen 2014 s. 168)

Före själva förverkligandet av evenemanget lönar det sig att arrangera en generalrepetition, åtminstone om man kommer att arrangera ett större evenemang. Före generalrepe-

tionen bör man skaffa fram material som behövs under de olika programpunkterna. Under generalrepetitionen går man igenom hela programmet. Om det behövs görs justeringar i programmet, kan man göra dem genast efter generalrepetitionen. (Vallo & Häyrinen 2014 s. 169)

Ett evenemang bör ha en tydlig början och en tydlig avslutning. Allt som sker mellan dessa tidsintervaller kommer att ske enligt tidschemat. Det är viktigt att deltagarna vet vad som händer under evenemanget och när det händer. En speaker kan i början av evenemanget gå igenom programmet noggrannare samt informera deltagarna om vad som händer under evenemangets gång. Evenemanget bör följa det fastslagna tidschemat från och med att de första deltagarna kommer på plats. Ifall evenemanget inte framskrider enligt planen, hör det till projektledarens uppgift att besluta hur man kommer att gå vidare i programmet. (Vallo & Häyrinen 2014 s. 170-171) Under själva evenemanget ska projektledaren inte åta sig en separat uppgift, eftersom hen bör ha kontroll över evenemanget samt uppmuntra funktionärerna. (Iiskola-Kesonen 2004 s. 11).

Förverkligandet består av tre faser: byggnadsfas, själva evenemanget samt rivningsfas. Av dessa faser tar byggnadsfasen mest tid, eftersom det är då man ställer i ordning evenemanget med material och redskap. Rivningsfasen går däremot snabbare och effektivare att utföra, eftersom man städar undan det material och redskap som använts under evenemanget. (Vallo & Häyrinen 2014 s. 168-169)

Evenemangets pusselbitar såsom programmet, deltagarantal, platsen, rytmen och uppbygget bör falla på plats för ett lyckat evenemang. Viktigaste av allt är att planen håller och att samarbetet inom projektgruppen fungerar. (Vallo & Häyrinen 2014 s. 171)

Deltagarna samt deras syn och förväntningar bestämmer kvaliteten på evenemanget. De upplevelser som deltagarna kan ta med sig av evenemanget eller det material som deltagarna får konkret av evenemanget har en betydelse för kvaliteten. (Iiskola-Kesonen 2004 s. 22-23) Evenemangets flyt är en del av evenemangets kvalité, vilket påverkas av hur bra ärendena har planerats samt schemalagts. (Vallo & Häyrinen 2014 s. 167)

Det lönar sig att ta fotografier under evenemanget. Med hjälp av fotografierna kan man ge en återblick av evenemanget samt tacka deltagarna som deltog. Man kan anlita en professionell fotograf eller be någon annan inom arbetsgruppen utföra uppgiften. Dessutom kan ett evenemang filmatiseras. Med hjälp av det filmatiserade materialet kan man minnas hur evenemanget arrangerades med tanke på fortsättning. (Vallo & Häyrinen 2014 s. 178)

8.7.1 Säkerhet och första hjälpen

Arrangörerna bör garantera god säkerhet samt befrämja hälsa och välbefinnande för alla deltagare under hela evenemanget. Under idrottsevenemang är det speciellt viktigt att det finns första hjälp på plats eftersom skaderisken är stor inom idrottsverksamhet. Därmed kan de deltagare som utsätts för en skada snabbt få hjälp. På ett mindre evenemang räcker det med första hjälpväskan. Under ett större evenemang bör det däremot finnas utbildad första hjälppersonal. (Conway 2009 s. 20, 193)

När det gäller utförandet av de olika friidrottspunkterna är det viktigt att se till att barnen och ungdomarna utför de olika grenverksamheterna inom friidrott rätt. De bör löpa i rätt riktning över häckarna, annars kan de falla och stöta sig. Genom att använda lätta träningshäckar kan man öka säkerheten. Inom kastgrenarna är det viktigt att barnen och ungdomarna inte hämtar sitt redskap förrän alla har kastat. Kastredskapen ska vara anpassade till barn och ungdomar, och genom att använda mjuka sådana kan man öka säkerheten. (Friidrott 2015)

8.8 Avslutning och dokumentation

Efter avslutat evenemang inleds bortplockandet av material och redskap som använts under evenemanget. Det är viktigt att i samband med avslutningen tacka alla frivilliga funktionärer och ansvariga personer som varit med och förverkligat evenemanget. (Iiskola-Kesonen 2004 s. 12)

Dessutom hör det till i samband med avslutningen att samla in feedback av frivilliga funktionärer och deltagare. Det är viktigt att få veta hur deltagarna upplevde evene-

manget samt om målet uppnåddes. Insamling av feedback kan göras genom en skriftlig eller elektronisk feedbackblankett. Skriftlig insamling av feedback bör utföras innan deltagarna åker iväg. Det lönar sig även att insamla muntlig feedback av de frivilliga funktionärerna, eftersom det för vissa personer kan vara svårt att uttrycka sig skriftligt. (Vallo & Häyrinen 2014 s. 188-189, 191)

All väsentlig information bör dokumenteras så snabbt som möjligt efter avslutat evenemang. Då är allting i färskt minne och det går lättare att dokumentera det skriftligt. En skriftlig dokumentation av evenemanget hjälper att komma ihåg vad som gick bra och vad som ytterligare bör förbättras nästa gång man kommer att arrangera ett evenemang. (Vallo & Häyrinen 2014 s. 192-193) All planering, uppnådda resultat, fotografier och filmatisering bör sparas på ett lämpligt sätt med tanke på nästa evenemangsplanering (Iiskola-Kesonen 2004 s. 12).

9 SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNING

Syftet med detta examensarbete är att utreda och dokumentera hur man planerar, arrangerar och utvärderar idrottsevenemanget Liikuntarieha, som främst riktar sig till barn och ungdomar, under vilket de får bekanta sig med friidrottens grenvärld. Ett annat syfte med detta arbete är att kunna beskriva arbetsprocessen för idrottsevenemanget, det vill säga hur idrottsevenemanget har planerats och förverkligats.

Syftet med själva idrottsevenemanget är att barn och ungdomar som såväl vuxna får bekanta sig med friidrottens och innebandyns verksamhet. HIFK Friidrott och HIFK Innebandy vill arrangera ett roligt, mångsidigt och intressant idrottsevenemang, under vilket deltagarna får bekanta sig med friidrottens olika grenar och bollsporten innebandy genom att ta del av olika programpunkter samt själv får prova på olika aktiviteter inom de båda idrottsgrenarna. Genom evenemanget vill man inspirera barn och ungdomar till rörelse, att uppleva idrottsglädje samt få intresse för friidrott och innebandy. Man vill även genom idrottsevenemanget göra HIFK som förening mera känd och kunna locka nya intresserade medlemmar till att börja idrotta inom föreningen.

Den huvudsakliga frågeställningen i arbetet är: Hur planerar och arrangerar man ett friidrottsevenemang för barn och ungdomar?

10 METOD

Detta examensarbete är ett funktionellt arbete och metoden för det är processbeskrivning. Ett funktionellt arbete kan handla om att utveckla en produkt eller en tjänst, en instruktion eller arrangerandet av ett evenemang. Slutprodukten av arbetet kan bli i form av exempelvis en bok, mapp, video, portfolio eller ett evenemang. (Vilkka & Airaksinen 2003 s. 9)

Målet med ett funktionellt arbete är att kunna vägleda, instruera eller ordna en verksamhet i praktiken. I ett funktionellt arbete är det viktigt att man kombinerar det praktiska genomförandet med rapportering. I rapporten bör det framkomma vad, varför och på vilket sätt man har utfört sitt arbete samt en beskrivning av hurdan arbetsprocessen varit. Dessutom kan resultat och slutsatser beskrivas. Rapporten ska beskrivas på ett sätt där det tydligt framkommer hur skribenten lyckats med sitt arbete genom att bedöma själva processen, evenemanget och slutprodukten. (Vilkka & Airaksinen 2003 s. 9, 65)

Det lönar sig att skriva anteckningar under processens gång för att komma ihåg det som gjorts i början av processen. Detta kan göras i form av en dagbok i vilken man skriver alla idéer och funderingar som dyker upp. Alla anteckningar som görs hjälper framskridandet och uppbyggandet av rapporten. Det som man skriver i dagboken är en personlig dokumentation över processen som man kan uttrycka i både ord och bilder. (Vilkka & Airaksinen 2003 s. 19-20)

11 ETISKA ASPEKTER

Skribenten har tagit i beaktande målgruppen då hon planerat olika grenverksamheter inom friidrott. De övningar som skribenten har planerat passar alla enligt ålderns lämplighet. Om en övning är för svår att utföra tappar ett litet barn intresset. Likaså en övning som är för lätt för ett äldre barn, kan leda till uttråkning. Därmed är det viktigt att göra en kartläggning av målgruppen för att kunna få en överblick av vad barnen moto-

riskt kan utföra i olika åldrar. Dock kan det förekomma motoriska skillnader mellan barnen. Genom att anpassa en övning, kan barnet lyckas klara av det.

Skribenten har inte plagierat. I den teoretiska referensramen har skribenten använt böcker som varit pålitliga.

12 PLANERING OCH FÖRVERKLIGANDE AV LIIKUNTARIEHA

I detta kapitel beskrivs arbetsprocessen för idrottsevenemanget Liikuntarieha. Processen beskrivs med hjälp av modeller för evenemangsplanering från hur idén till arbetet uppstod, hur planeringen gjordes samt hur själva idrottsevenemanget arrangerades och avslutades.

12.1 Idén till arbetet

Skribenten själv är aktiv idrottare inom HIFK Friidrott och därmed frågade hon i november 2016 föreningssekreteraren för HIFK Friidrott om hon kunde göra ett arbete för dem. Föreningssekreteraren berättade att HIFK Friidrott kommer att tillsammans med HIFK:s innebandysektion att arrangera ett gemensamt evenemang i maj 2017. HIFK Friidrott behövde en person som skulle ansvara för idrottsevenemanget från friidrottssektionen. Skribenten ansåg att det lät som en intressant idé och åtog uppgiften. Skribenten och föreningssekreteraren bestämde en träff i januari 2017 under vilken föreningssekreteraren berättade om idrottsevenemanget samt dess syfte, målsättningar och målgrupp. Skribenten fick även reda på sina uppgifter som hörde att planera olika friidrottspunkter som barn och ungdomar kunde utföra på Sportkvarnens friidrottsområde samt rekrytera frivilliga funktionärer som kommer att hjälpa till vid dessa punkter.

12.2 Målsättning med Liikuntarieha

Idén med idrottsevenemanget är att barn, ungdomar som såväl vuxna ska få bekanta sig med friidrottens grenutbud samt bollsporten innebandy. Målsättningarna med idrottsevenemanget är att arrangera en rolig, mångsidig samt intressant idrottsdag under vilken barn, ungdomar som såväl vuxna får ta del av och prova på friidrottens olika grenar och

innebandy. Dessutom vill man att deltagarna ska få uppleva idrottsglädje samt inspirera barn och ungdomar till rörelse och få intresse för de båda grenarna.

En annan målsättning med idrottsevenemanget är att göra HIFK mer känd som förening bland deltagarna och därigenom kunna locka nya intresserade barn och ungdomar att börja idrotta inom föreningen. Dessutom vill man aktivera medlemmarna inom HIFK:s olika grensektioner.

12.3 Liikuntariehas utgångspunkter - Stjärnmodellen

Vid planeringen av idrottsevenemanget använde skribenten Vallo och Häyrinens (2014) stjärnmodell.

Varför arrangeras evenemanget? HIFK Friidrott och HIFK Innebandy vill arrangera ett gemensamt idrottsevenemang för barn, ungdomar och vuxna, under vilket de får bekanta sig med och ta del av friidrottens grenutbud och bollsporten innebandy genom ett på förhand utarbetat mångsidigt program samt själv får prova på olika aktiviteter inom de båda idrottsgrenarna.

För vem arrangeras evenemanget? Målgruppen för idrottsevenemanget är främst barn och ungdomar. För att kunna arrangera rätt sorts evenemang som riktar sig till dem, kommer skribenten i planeringen att beakta dem. Skribenten kommer att göra en kartläggning över deras färdigheter i olika åldrar för att kunna planera friidrottspunkter som passar alla deltagare.

Vad ska arrangeras? Var och när? Evenemanget kommer att vara ett idrottsevenemang med mångsidigt program. Tidpunkten för idrottsevenemanget är lördagen den 13 maj 2017. Evenemanget börjar klockan 12 och avslutas klockan 17. Platsen för evenemanget är Sportkvarnen i Kvarnbäcken, Helsingfors.

Hur ska evenemanget arrangeras? Idrottsevenemanget kommer att planeras för att sedan kunna förverkligas utformad plan. Efter avslutat evenemang kommer det att utvärderas och analyseras.

Hurdant evenemang? Evenemangsdagen kommer att bestå av olika programpunkter som deltagarna får ta del av samt själv prova på olika aktiviteter inom friidrott samt innebandy.

Vem eller vilka fungerar som ansvariga personer? Skribenten själv kommer att fungera som ansvarig person för HIFK Friidrott gällande planering tillsammans med andra ansvariga personer från HIFK Friidrott och HIFK Innebandy.

12.4 Planering

Skribentens planeringsprocess för idrottsevenemanget inleddes efter att hon i januari 2017 varit och diskuterat med föreningssekreteraren för HIFK Friidrott. Skribenten började med att lista upp olika övningar inom friidrott som under vårens gång ändrades en aning i och med att hon fick nya idéer. Skribenten granskade även kritiskt om alla barn kan klara av de olika friidrottspunkter som hon listat upp. Skribenten sökte inspiration till olika friidrottspunkter genom böcker.

Vid planeringen av idrottsevenemanget samt friidrottspunkterna tog skribenten hela tiden i beaktande målgruppen, detta för att kunna arrangera ett evenemang som riktar sig till den målgrupp som evenemanget är avsett för. Skribenten gjorde en kartläggning av målgruppen i vilken hon tog upp sådana färdigheter som barn och ungdomar behöver i utförande av friidrottspunkterna. Det är viktigt att ledaren planerar idrottsaktiviteter som barn och ungdomar klarar av att utföra och bör därmed känna till målgruppens färdigheter.

Vid planeringen av friidrottspunkter tog skribenten i beaktande de viktigaste principerna inom friidrott för barn och ungdomar samt planering av olika fysiska aktiviteter för dem. Friidrott för både barn och ungdomar ska vara mångsidigt och alla grenar inom friidrott ska utföras på ett lekfullt sätt. Då ett barn börjar syssla med friidrott inom en idrottsförening, är det viktigt i början med lekfulla övningar och lek. Friidrottsträningarna för både barn och ungdomar ska bestå av roliga, mångsidiga samt motiverande övningar.

Utifrån de ovan nämnda principerna inom friidrott för barn och ungdomar, valde skribenten att planera friidrottspunkter där barn och ungdomar får bekanta sig med olika grenar inom friidrott på ett roligt och lekfullt sätt utan att behöva göra ett grentekniskt eller prestationsmässigt utförande. I början av planeringsprocessen för friidrottspunkterna listade skribenten upp olika stafetter och grenspecifikt utförande av olika grenar inom friidrott. I och med att friidrott tillhör de mångsidigaste idrottsgrenarna inom idrott genom löpning, hopp och kast, valde skribenten att planera friidrottspunkter där barn och ungdomar får använda sin förmåga inom dessa grenar. Skribenten planerade en bana för löpning, en annan för häcklöpning, en tredje för hopp samt olika kastpunkter.

Skribenten planerade banorna med olika svårighetsgrader som skulle lämpa sig för olika åldrar. Om ett barn inte lyckas klara av en friidrottspunkt, kan man anpassa punkten för den. Skribenten valde att planera olika punkter istället för olika lekar. Detta eftersom hon ansåg att deltagarna kommer till evenemanget olika tider. De kan fritt bekanta sig med och utföra de olika friidrottspunkterna under dagen.

Vid planeringen av friidrottspunkterna tog skribenten i beaktande evenemangsplatsen där själva idrottsevenemanget ska arrangeras samt dess olika områden där skribenten ska ställa upp sina friidrottspunkter. Dessutom tog skribenten i beaktande tillgång till redskap på evenemangsplatsen samt om hon kan använda dessa. Skribenten känner till Sportkvarnens friidrottsområde och därmed kunde hon planera hur hon på bästa möjliga sätt kan utnyttja de olika områdena i sina friidrottspunkter samt utnyttja de redskap som finns på platsen. Skribenten tog även i beaktande möjligt antal deltagare som kommer att delta i idrottsevenemanget. Under planeringsprocessen skissade skribenten upp sina planerade friidrottspunkter.

Under träffen med HIFK Friidrotts föreningssekreterare diskuterade skribenten och föreningssekreteraren att hon kunde arrangera ett generalrepetitionstillfälle i april för HIFK Friidrotts juniorträningsgrupper under vilket de skulle få prova på hennes friidrottspunkter. I början av maj förberedde skribenten sig inför idrottsevenemanget genom att bland annat kontrollera att allt det hon planerat kan förverkligas och utföras i verkligheten.

12.4.1 Planering av friidrottspunkter

Skribenten valde att indela sina friidrottspunkter i löpning, hopp och kast.

1. Löpning

- **Löpbana**

1. Slalomlöpning
2. Snabba fotisättningar på frekvensstege
3. Löpning över koner
4. Balansera på rep
5. Fotisättning på märken
6. Löpning till mål

- **Häcklöpningsbana**

1. Häckhopp rakt framåt/till sidan
2. Häcklöpning
3. Häckhopp i olika riktningar
4. Löpning över häckar
5. Löpning till mål

2. Hopp

- **Hoppbana**

1. Hopp över häckar rakt framåt
2. Ettbenshopp i en ring
3. Löpning + hopp till madrass
4. Jämfotahopp över käppar
5. Hopp upp till låda och hopp ner till madrass/Balansering på en bänk och hopp ner på madrass

3. Kast

- Turbospjutkastning genom en ring
- Precisionskast av bollar
- Kulstötning till ringar
- Bollkastning till ämbar

12.5 Ansvarsområden

Vid idrottsevenemangets planeringsskede utsågs en projektgrupp samt en projektledare. Som projektledare för hela evenemanget fungerade en person från HIFK Innebandy som även kom på idén med idrottsevenemanget. Projektgruppen bestod av medlemmar från både HIFK Friidrott och HIFK Innebandy. De personer som ingick i projektgruppen ansvarade för olika arbetsuppgifter bland annat budget, marknadsföring, sponsorer och rekrytering.

Utöver projektgruppen för idrottsevenemanget skötte caféförsäljningen av aktiva föräldrar inom HIFK Friidrott och lotteriförsäljningen av aktiva personer från HIFK Innebandy. För 150 meters löpningarna behövdes funktionärer som starters, tidtagare, för skötsel av målkamera, speaker samt bankkontrollanter och dessa uppgifter skötte av HIFK Friidrotts tävlingsutskott. För innebandymatchen behövdes en domare.

Utöver skribentens arbetsuppgift som planerare av friidrottspunkter, hade hon som uppgift att rekrytera frivilliga funktionärer som kommer att hjälpa till vid dessa punkter. Skribenten kontaktade aktiva idrottare samt ledare inom HIFK Friidrott i april. I informationsmeddelandet beskrev skribenten idrottsevenemanget samt vilka uppgifter som hon behövde hjälp med. Skribenten fick hjälp av en juniortränare som skickade information till alla ledare inom HIFK Friidrott.

12.6 Budget

Vid planeringen av idrottsevenemanget bestämdes det en budget. Föreningen fick inkomster genom bland annat café-, lotteri- och prylförsäljningen. Dessutom skaffades det olika sponsorer som bidrog med material, exempelvis Shell Simpukka sponsorerade munkar och engångskärl till caféförsäljningen. Idrottsevenemanget arrangerades med hjälp av de egna föreningsmedlemmarna. De material och redskap som användes under olika programnummer utnyttjades av evenemangsplatsen. De redskap som skribenten använde sig av i sina friidrottspunkter utnyttjades av Sportkvarnens redskap samt HIFK friidrotts egna.

12.7 Marknadsföring

I god tid före själva idrottsevenemanget planerades det genom vilka kanaler som Liikuntarieha skulle marknadsföras. Det planerades bland annat att evenemanget skulle marknadsföras via inre marknadsföring, det vill säga information inom den egna föreningen, media (tidningar) samt sociala medier (Facebook och Twitter). Inom den egna föreningen marknadsfördes evenemanget på HIFK Friidrotts och HIFK Innebandys egen hemsida samt Facebook- och Twittersida i mars 2017. Dessutom marknadsfördes evenemanget genom HIFK:s egen tidning, *Helsingfors Kamraten*, som skickades ut till alla medlemmar inom föreningen i april 2017. Genom de sociala kanalerna och media fick medlemmarna inom HIFK Friidrott och HIFK Innebandy information om evenemanget samt övriga följare av HIFK:s friidrotts och innebandys Facebook- och Twittersida. Idrottsevenemanget marknadsfördes även via HIFK Friidrotts informationskanal myClub.

På själva evenemangsplatsen, det vill säga i Sportkvarnen, marknadsfördes evenemanget i god tid på olika informationstavlor. På detta sätt fick utomstående personer som besökte Sportkvarnen information om evenemanget. Därutöver marknadsfördes evenemanget på olika ställen, exempelvis på Djurgårdens idrottsplan samt i finsk- och svenskspråkiga skolor i Helsingfors. Idrottsevenemanget marknadsfördes även i tidningar.

Programmet för idrottsevenemanget lades upp en månad (13.4.2017) före själva arrangemanget på HIFK Friidrotts Webb-, Facebook- och Twittersida. Detta för att medlemmarna samt övriga följare skulle få bekanta sig med programmet samt få veta vad som kommer att hända under dagen. Under samma vecka som idrottsevenemanget skulle arrangeras, skickades ett sista informationsmeddelande ut.

12.8 Programmet för Liikuntarieha

Kl. 12.00 Inmarsch med flagga

Junioridrottare från HIFK Friidrott och HIFK Innebandy deltar.

Café- och lotteriförsäljningen samt övningar inom innebandy kör igång

Friidrottspunkter kör igång (fortsätter under hela evenemanget med undantag av några programpunkter)

Kl. 12.30 Öppningstal

Kl. 12.45 Innebandymatch mellan HIFK Innebandy och HIFK Ishockey, 2x15 min

Kl. 13.30 Utdelning av autografer

Kl. 13.40 Musikuppvisning (band)

Kl. 14.00 Friidrottens grenförevisningar

Kl. 14.00–14.20 Häck (grenkunniga)

Kl. 14.30–14.50 Höjdhopp (grenkunniga)

Kl. 14.50 Auktion

Kl. 15.10 Finska rekordförsöket i 150 meters löpning

Flickor 17 år

Pojkar 17 år

Damer

Herrar

Kl. 16.00 Juniorernas happening

Alla deltagare

Kl. 16.30 Ärevarv (alla deltagare)

Kl. 16.40 Avslutningsord

Kl. 17.00 Evenemanget avslutas

12.9 Generalrepetition

För att försäkra sig om att skribentens planerade friidrottspunkter kan utföras av barn och ungdomar under själva förverkligandet av idrottsevenemanget, arrangerade skribenten ett generalrepetitionstillfälle för HIFK Friidrotts juniorträningsgrupper den 20.4.2017 i Sportkvarnen. Under generalrepetitionstillfället ställde skribenten upp banan för löpning, kastövningen *Turbospjutkastning genom en ring* samt några häckövningar som skulle ingå i banan för häcklöpning. Dessutom fick skribenten under tillfället bekanta sig med de redskap som HIFK Friidrott har och som hon kunde använda sig av i sina friidrottspunkter.

Utifrån det skribenten observerade ansåg hon att juniorerna gillade att utföra de olika övningarna. Dock behövde de något äldre juniorerna mer utmaning för att vara motiverade att utföra övningarna. Skribenten föreslog att ledarna skulle ta tid på hur snabbt deras juniorer utförde löpbanan samt de olika övningarna för häckbanan. Juniorerna blev genast mer motiverade att utföra dem.

Under tillfället fick skribenten en uppfattning om hur hennes planerade friidrottspunkter fungerade i praktiken samt vad hon ytterligare borde justera. Skribenten ansåg att hon borde planera två banor för löpning, häcklöpning och hopp, detta i och med att det finns tillräckligt med redskap samt för att alla ska kunna vara aktiva och att ingen köbildning uppstår. Den ena banan planerar skribenten för yngre barn och den andra för äldre barn. Nivåerna på banorna kan vara lätt och svår.

12.10 Förberedning inför Liikuntarieha

Två dagar före själva förverkligandet av idrottsevenemanget, var skribenten på evenemangsplatsen, Sportkvarnen, för att en sista gång kontrollera och försäkra sig om att allt det material och de redskap som hon skulle använda i sina friidrottspunkter fanns på plats. Dessutom kontrollerade skribenten platserna där hon skulle ställa i ordning sina friidrottspunkter. Skribenten föreställde sig även hur hon skulle ställa i ordning punkterna på de olika platserna.

Dagen före själva förverkligandet av idrottsevenemanget förberedde skribenten sig genom att rita en karta över Sportkvarnens friidrottsområde på ett stort papper. Denna karta hade skribenten som hjälpmedel när hon gjorde i ordning sina friidrottspunkter under evenemangsdagen. Dessutom sammanställde skribenten skriftliga instruktioner för utförandet av banorna och punkterna för de funktionärer som skulle komma och hjälpa till. För att deltagarna skulle veta vilka friidrottspunkter det fanns att utföra, gjorde skribenten skyltar på vilka hon skrev friidrottspunktens namn både på finska och svenska.

Under det sista mötet för idrottsevenemanget beslöt arrangörerna att alla som har en funktion under evenemanget skulle ha en namnskylt. På namnskylten fanns personens

namn och förening. Arrangörerna gjorde dessa namnskyltar för att deltagarna skulle veta vilka som hörde till organisationsgruppen. Skribenten hade även som uppgift att göra skyltar för café- och lotteriförsäljningen.

12.11 Förverkligandet av Liikuntarieha

På själva evenemangsdagen, 13.5.2017, kom skribenten till evenemangsplatsen, Sportkvarnen klockan 9. På plats fanns även projektledaren samt ansvariga personer för olika arbetsuppgifter och områden inom evenemanget. De började med att ställa i ordning café- och lotteriförsäljningen samt förbereda de olika övningarna inom innebandy.

Skribenten började själv vid detta klockslag ställa i ordning friidrottspunkterna. Skribenten började med de punkter som inte behövde många redskap samt de som inte var alltför tidskrävande. Kastpunkten *Turbospjutkastning genom en ring* gjorde skribenten först klar vid spjutkastplatsen. Skribenten gjorde i ordning tre olika nivåers banor: lätt, medelsvår och svår. Därefter fixade hon till punkterna *Prickkulstötning till ringar* samt *Bollkastning till ämbar*, eftersom dessa två punkter var bredvid spjutkastplatsen. Det fanns bara ett prestationsställe för dessa två punkter, eftersom deltagarna fick välja att utföra båda eller en av punkterna. Ifall ett barn inte kunde stöta kula, kunde det istället gå och kasta boll. Efter att skribenten gjort i ordning dessa ovan nämnda punkter, återstod det att ställa upp den sista kastpunkten, det vill säga *Precisionskast av bollar*. Denna punkt placerade skribenten vid kastväggen med två banor; en lätt bana som bestod av en bänk med stora och lätta medicinbollar (1-2 kg) på samt en svårare bana som bestod av en bänk med små koner med små mjuka bollar på.

Efter att skribenten gjort i ordning alla kastställen, övergick hon till att ställa i ordning banan för häcklöpning. Denna bana placerade skribenten på 60 meters löprakan, eftersom häckarna fanns bredvid rakan. Skribenten fixade två banor för häcklöpning, där den ena banan var avsedd för yngre barn och den andra för äldre barn. Det som skiljde dessa banor åt var avståndet mellan varje häck samt höjden på dem. Därefter gjorde skribenten i ordning banan för löpning, som hon placerade på höjdhoppsområdet. Skribenten fixade två banor för löpning, där den ena banan var avsedd för yngre barn och den andra för äldre barn. Det som skiljde dessa banor åt var avståndet mellan de olika

konerna som ingick i löpningen. Den sista friidrottspunkten som skribenten ställde i ordning var banan för hopp, som hon placerade på stavhoppsområdet. Även här fanns det två banor. Efter att skribenten gjort i ordning alla de planerade friidrottspunkterna, klistrade hon upp lappar för att informera deltagarna om grenutförandet.

Som frivilliga funktionärer vid de olika stationerna fungerade aktiva idrottare samt ledare inom HIFK Friidrott. Deras uppgift var att hjälpa till och instruera vid de olika friidrottspunkterna. Skribenten hade tillräckligt med funktionärer som ansvarade för var sin station. Skribenten gick tillsammans med funktionärerna till platsen där hon ställt i ordning den bana eller punkt som de skulle ansvara för. Vid prestationsstället berättade skribenten vad man skulle utföra och de fick även en skriftlig instruktion av henne. Skribenten berättade för dem att under de två höjdpunkterna, det vill säga innebandymatchen mellan HIFK Innebandy och HIFK Ishockey samt Finska rekordförsöket på 150 meter, skulle det bli en paus vid de olika punkterna, eftersom deltagarna skulle få gå och följa med innebandymatchen och löptävlingen. Alla frivilliga funktionärer hade HIFK Friidrotts föreningskläder på sig, vilket skapade samhörighet bland dem. Dessutom kände deltagarna igen funktionärerna vid de olika banorna och punkterna för att kunna få hjälp av dem.

Vid idrottsevenemangets ingång fanns ett bord med marknadsföringsmaterial för evenemanget och HIFK:s egen tidning *Helsingfors Kamraten*, som deltagarna närmare fick bekanta sig med. Arrangörerna ville ge åt de 120 första mödrarna en ros i och med att det var Morsdag (14.5.2017) följande dag. Därtill fanns en gästbok i vilken deltagarna fick skriva sitt namn samt ge feedback om evenemanget.

Under idrottsevenemanget fanns det en speaker som informerade deltagarna om programmet under dagen. Sportmagasinet från svenska YLE var på plats och filmade de bästa bitarna från evenemanget samt gjorde intervjuer. Det som filmades visades i *Sportmagasinet* (YLE Fem) den 31.5.2017. I programmet visades bland annat korta ögonblick från 150 meters loppen samt innebandymatchen och intervjuer med personer.

Själva evenemanget inleddes med en inmarsch. I den deltog aktiva idrottare inom HIFK Friidrott och HIFK Innebandy. En idrottare samt en ledare från HIFK Friidrott bar Fin-

lands flagga samt HIFK:s flagga. De som deltog i inmarschen gick ett varv runt Sportkvarnens 200 meters löpbana. Efter det höll både HIFK:s centralstyrelses ordförande samt HIFK Friidrotts ordförande var sitt öppningstal. Efter öppningstalen körde själva programmet för idrottsevenemanget igång.

Deltagarna fick bekanta sig med friidrott genom grundlig instruktion i häcklöpning och höjdhopp under ledning av aktiva idrottare och tränare inom HIFK Friidrott. Idrottarna utförde olika koordinationsövningar inom grenarna samt visade grenspecifikt utförande. Deltagarna fick själva bekanta sig med friidrott genom de planerade friidrottspunkterna. Skribenten gick till varje bana och punkt för att titta hur deltagarna lyckades klara av att utföra dem. Efter att barn och ungdomar hade utfört en friidrottspunkt fick de *Voitto Onninen* klistermärken.

Finska rekordförsöket på 150 meter var höjdpunkten för friidrotten. Löptävlingen bestod av sammanlagt sex heat, tre heat för damer i åldern 11, 15 samt 19 och 22 år och tre för herrar i åldern 15, 17, 19 och 22 år samt herrar. Tävlingen var avsedd för HIFK friidrotts egna löpare. Under löpningarna refererade en speaker. Det klockades fina tider under denna soliga lördag och samtidigt fungerade det som en bra öppning för den kommande utomhussäsongen för löparna. Det gjordes Finskt rekord på 150 meter inomhus för pojkar 14 år (18,91 s), pojkar 16 år (17,43 s) samt i herrklassen för 19 och 22 år (16,69 s).

Deltagarna fick bekanta sig med innebandy genom innebandymatchen mellan HIFK innebandys representationslag samt HIFK Ishockey. Matchen spelades i två perioder som var 15 minuter långa. HIFK innebandys representationslag var slutligen det bättre laget och vann med siffrorna 7-3 över HIFK:s ishockeylag. Dessutom utfördes straffslag efter matchen där HIFK:s innebandylag också var bättre med siffrorna 2-1. Det viktigaste under matchen var dock en bra och avslappnad stämning. Efter matchen delades det ut autografer av bland annat ishockeylöftet *Miro Heiskanen* till intresserade juniorer.

Mellan de olika programnumren kunde deltagarna besöka punkterna för café- och lotteriförsäljning och försäljning av utrustning samt lyssna till bandet *Alexandra and the boys*.

12.11.1 Friidrottspunkterna

Löpbana

På banan för löpning får utövarna bekanta sig med olika övningar inom snabbhetslöpning. De övningar som ingår i banan strävar efter förbättrad löpförmåga. Bland annat tränas löpsteget samt löpfrekvens.

1. Slalomlöpning

Utförande: Utövaren ska löpa så snabbt som möjligt till varje kon, runda den och därefter accelerera igen så snabbt som möjligt till nästa kon. Övningen strävar efter att förbättra stegfrekvens och kvickhet.

Variera avståndet mellan konerna beroende på hur gamla utövarna är samt hur långa steg de tar. Avståndet mellan konerna kan vara 3-5 fotsteg.



Figur 1: Slalomlöpning

2. Snabba fotisättningar på frekvensstege

Utförande: Utövaren ska ta så snabba steg som möjligt genom frekvensstegen. Utövaren ska göra en fotisättning i varje ruta. Övningen strävar efter att förbättra stegfrekvens och kvickhet.



Figur 2: Snabba fotisättningar på frekvensstege

3. Löpning över koner

Utförande: Utövaren ska löpa över konerna med en fotisättning mellan varje kon. Utövaren bör löpa med hög knälyftning samt skjuta ifrån med det ben som är i marken för att inte röra i konerna. Övningen strävar efter att förbättra löpsteget.

Variera avståndet mellan konerna beroende på hur gamla utövarna är samt hur långa steg de tar. Avståndet mellan konerna kan vara 4-6 fotsteg.



Figur 3: Löpning över koner

4. Balansera på rep

Utförande: Utövaren ska balansera på repen utan att tappa balansen samt röra i golvet. Om utövaren klarar av att balansera på repen, kan barnet prova på att löpa på repen utan att tappa balansen eller röra i golvet. Övningen strävar efter att förbättra balansen.



Figur 4: Balansera på rep

5. Fotisättning på märken

Utförande: Utövaren ska göra en fotisättning på märkena. Utövaren bör löpa med hög knälyftning samt långa steg för att kunna göra en fotisättning på varje märke. Övningen strävar efter att förbättra löpsteget.

Variera avståndet mellan märkena beroende på hur gamla utövarna är samt hur långa steg de tar. Avståndet mellan märkena kan vara 4-6 fotsteg.



Figur 5: Fotisättning på märken

6. Löpning till mål

Efter att utövaren gjort en fotisättning på varje märke, löper hen så fort som möjligt till banans slut.

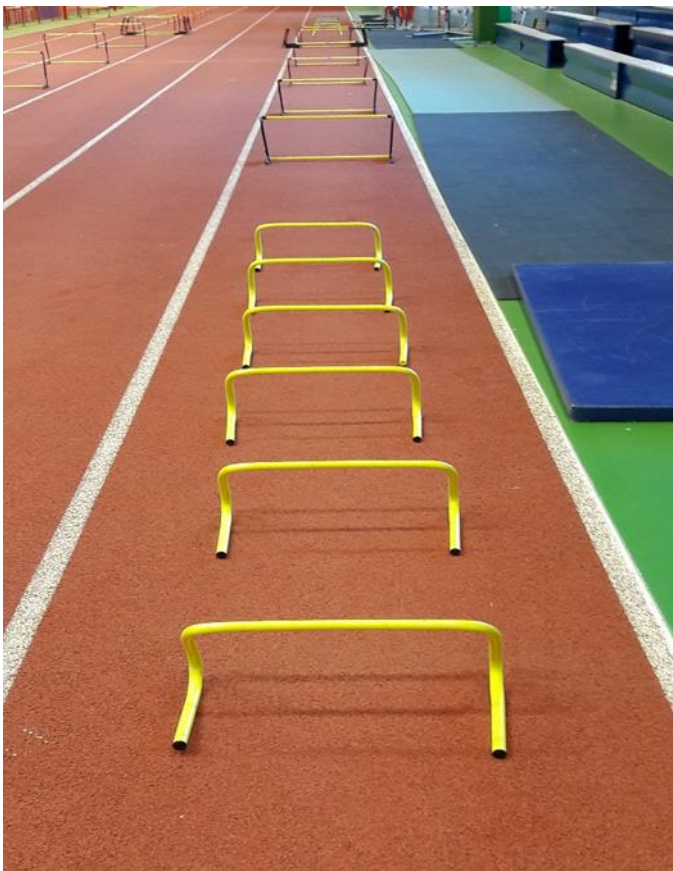
Häckbana

På banan för häcklöpning får utövarna bekanta sig med olika koordinationsövningar med häckar samt häcklöpning.

1. Häckhopp rakt framåt

Utförande: Utövaren ska hoppa jämfota över häckarna med ett mellan hopp mellan häckarna. Utövaren bör hoppa uppåt med böjda ben samt använda armarna som hjälp för att kunna hoppa över häckarna. Om utövaren inte klarar av att göra ett mellan hopp efter häcken, kan hen exempelvis ta två mellan hopp för att kunna hoppa över nästa häck. Övningen strävar efter att förbättra bland annat spänst.

Variera avståndet mellan häckarna samt höjden på dem beroende på hur gamla utövarna är. Avståndet mellan häckarna kan vara 3-5 fotsteg.



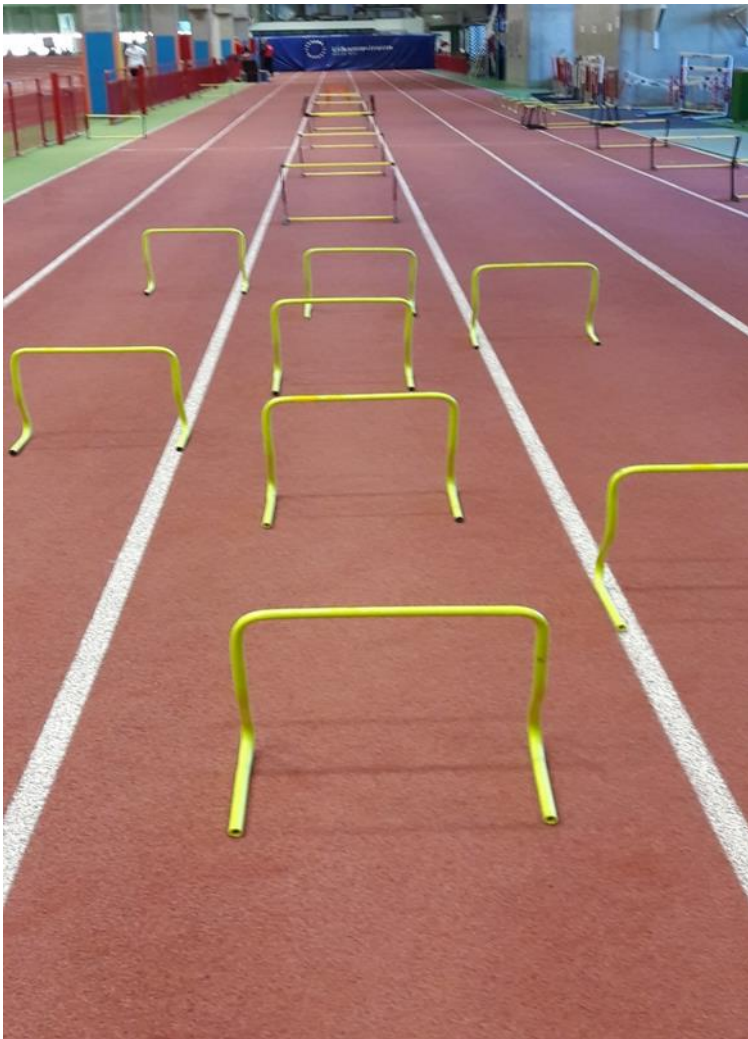
Figur 6: Häckhopp rakt framåt

2. Häckhopp till sidan

Utförande: Utövaren ska hoppa jämfota över häckarna med två mellan hopp till nästa häck. Utövaren bör hoppa uppåt med böjda ben samt använda armarna som hjälp för att kunna hoppa över häckarna. Om utövaren inte klarar av att göra två mellan hopp efter

häcken, kan hen exempelvis ta tre mellan hopp för att kunna hoppa över nästa häck. Övningen strävar efter att förbättra bland annat spänst.

Variera avståndet mellan häckarna samt höjden på dem beroende på hur gamla utövarna är. Avståndet mellan häckarna kan vara två fotsteg.



Figur 7: Häckhopp till sidan

3. Häcklöpning

Utförande: Utövaren ska lära sig att löpa över häckarna och inte hoppa över dem. Utövaren ska försöka löpa med tre steg mellan varje häck. Om utövaren inte klarar av att löpa med tre steg får hen ta flera steg. Det viktigaste är att utövaren kommer över häckarna.

Variera avståndet mellan häckarna samt höjden på dem beroende på hur gamla utövarna är samt hur långa steg de tar.



Figur 8: Häcklöpning

4. Häckhopp i olika riktningar

Utförande: Utövaren ska först hoppa över den första häcken, det vill säga in i häckkvadraten. Därefter ska utövaren hoppa till sidan över den högra häcken, sedan hoppa tillbaka till mitten samt hoppa till andra sidan, det vill säga till vänster. Efter att ha hoppat över den vänstra häcken ska utövaren hoppa tillbaka till mitten och därefter hoppa rakt framåt över den sista häcken. Övningen strävar efter att förbättra bland annat spänst.



Figur 9: Häckhopp i olika riktningar

5. Löpning över häckar

Utförande: Utövaren ska löpa över häckarna med en fotisättning mellan varje häck. Utövaren bör löpa med hög knälyftning samt skjuta ifrån med det ben som är i marken för att inte röra i häckarna. Övningen strävar efter att förbättra löpsteget.

Variera avståndet mellan häckarna beroende på hur gamla utövarna är samt hur långa steg de tar. Avståndet mellan konerna kan vara 3-5 fotsteg.



Figur 10: Löpning över häckar

6. Löpning till mål

Efter att utövaren löpt över häckarna med en fotisättning mellan varje häck, löper hen så fort som möjligt till banans slut.

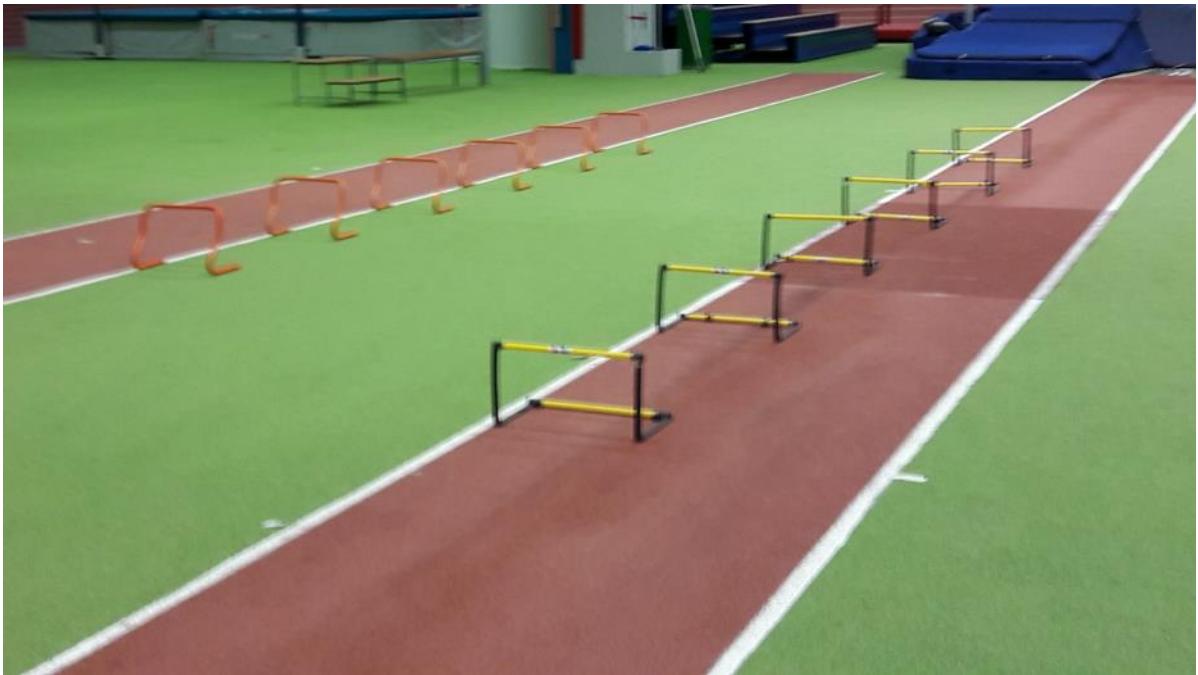
Hoppbana

På banan för hopp får utövarna bekanta sig med olika övningar inom hopp. Utövarna får både hoppa högt och långt.

1. Hopp över häckar rakt framåt

Utförande: Utövaren ska hoppa jämfota över häckarna med ett mellanhopp mellan häckarna. Utövaren bör hoppa uppåt med böjda ben samt använda armarna som hjälp för att kunna hoppa över häckarna. Om utövaren inte klarar av att göra ett mellanhopp efter häcken, kan hen exempelvis ta två mellanhopp för att kunna hoppa över nästa häck. Övningen strävar efter att förbättra bland annat spänst.

Variera avståndet mellan häckarna samt höjden på dem beroende på hur gamla utövarna är. Avståndet mellan häckarna kan vara 3-5 fotsteg.



Figur 11: Hopp över häckar rakt framåt

2. Ettbenshopp till en ring

Utförande: Utövaren ska hoppa med ett ben i varje ring. Utövaren kan välja att hoppa med samma ben eller byta ben. Övningen strävar efter att förbättra bland annat spänst samt avstamp inom hoppgrenar.



Figur 12: Ettbenshopp till en ring

3. Löpning + hopp till madrass

Denna övning påminner om längdhopp. Utövaren ska löpa fram till madrassen. Före madrassen ska utövaren göra en avstamp och därefter landa på madrassen.



Figur 13: Löpning + hopp till madrass

4. Jämfotahopp över käppar

Utförande: Utövaren ska hoppa jämfota över käpparna med ett mellanhopp mellan dem. Utövaren bör böja på sina knän för att kunna hoppa över käpparna. Om utövaren inte klarar av att göra ett mellanhopp efter käppen, kan hen exempelvis ta två mellanhopp för att kunna hoppa över nästa käpp. Övningen strävar efter att förbättra bland annat spänst.

Variera avståndet mellan käpparna beroende på hur gamla utövarna är. Avståndet mellan käpparna kan vara 3-5 fotsteg.



Figur 14: Jämfotahopp över käppar

5. Hopp upp till låda och hopp ner till madrass/balansera på bänk och hopp ner på madrass

Övningen till vänster där det finns en låda och en madrass, ska utövaren först hoppa upp till lådan och därefter göra ett hopp ner till madrassen. Övningen till höger där det finns en bänk och en madrass, ska utövaren först balansera på bänken och därefter göra ett hopp ner till madrassen. Under övningen tränas bland annat landningen inom längdhopp och tresteg.



Figur 15: Hopp upp till låda och hopp ner till madrass/balansera på bänk och hopp ner på madrass

Kastpunkter

Under de olika kastpunkterna får utövarna bekanta sig med spjutkastning, kulstötning samt bollkastning på ett lekfullt sätt.

1. Turbospjutkastning genom en ring

Utförande: Utövaren ska försöka kasta spjutet genom ringen. Övningen strävar efter att förbättra kastförmågan samt öga-hand koordination.

Beroende på hur gamla utövarna är kan man ställa upp exempelvis tre olika banor med olika nivåer: lätt, medelsvår och svår (se bilden nedan). Dessutom bör man variera höjden på häcken, ringens placering samt avståndet till häcken. För den lätta banan kan häcken ställas på en 63 cm höjd, hela ringen syns samt ett avstånd på tre meter till häcken. För den medelsvåra banan kan häcken ställas på en 76 cm höjd, halva ringen syns samt ett avstånd på fyra meter till häcken. För den svåra banan kan häcken ställas på en 84 cm höjd, mindre än halva ringen syns samt ett avstånd på fem meter till häcken.



Figur 16: Turbospjutkastning genom en ring

2. Precisionskast av bollar

Utförande: Utövaren ska försöka pricka de fem bollarna på lådan. Utövaren har fem försök på sig. Övningen strävar efter att förbättra kastförmågan samt öga-hand koordinat-
ion.

Beroende på hur gamla utövarna är kan man ställa upp exempelvis två banor med olika nivåer: lätt och svår (se bilderna nedan). För den lätta banan kan man ställa stora bollar, exempelvis medicinbollar med 1-2 kg vikt. För den svåra banan kan man ställa små koner med små bollar på som utövaren ska försöka pricka. Avståndet till lådorna kan vara 3-4 meter.



Figur 17: Precisionskast av bollar (lätt bana)



Figur 18: Precisionskast av bollar (svår bana)

3. Prickkulstötning till ringar

Utförande: Utövaren ska försöka stöta kulan till en ring genom att den landar inom ringen eller så nära som möjligt. Utövaren har tre försök. Variera avståndet till ringarna beroende på hur långt utövarna stöter kulan.



Figur 19: Prickkulstötning till ringar

4. Bollkastning till ämbar

Utförande: Utövaren ska försöka kasta de fem bollarna in i ämbaret. Övningen strävar efter att förbättra bland annat kastförmågan, precision och öga-hand koordination.



Figur 20: Bollkastning till ämbar

12.12 Avslutning och dokumentation

Efter avslutat evenemang inleddes bortplockandet av de material och redskap som använts. Skribenten samlade ihop de redskap som hon använt i sina friidrottspunkter och förde dem till de platser där de förvaras. Arrangörerna tackade alla ansvariga personer och funktionärer som varit med och förverkligat evenemanget. Under själva evenemanget togs det fotografier och videor som lades upp på HIFK Friidrotts Facebook- och Twittersida och alla deltagare tackades via dessa sidor. Arrangörerna samlade inte in feedback skriftligen genom blanketter från deltagarna, utan de hade en gästbok i vilken deltagarna fick skriva sitt namn samt ge feedback om evenemanget.

Veckan efter avslutat evenemang dokumenterade skribenten evenemanget skriftligen. Skribenten sammanställde de foton som hon tagit på sina planerade friidrottspunkter, hur hon ställde upp dem samt hur de förverkligades i verkligheten.

13 DISKUSSION

I detta kapitel kommer skribenten att diskutera själva idrottsevenemanget samt processen för det. Skribenten inleder med att diskutera allmänt gällande arrangerandet av idrottsevenemanget och därefter övergår hon till att diskutera processen för det.

Arrangemanget av Liikuntarieha utföll i sin helhet bra. Barn, ungdomar som såväl vuxna fick under evenemangets gång ta del av friidrottens och innebandyns grenvärld genom ett mångsidigt program. Friidrotten och innebandyn visade sina bästa sidor i två höjdpunkter, det vill säga Finska rekordförsöket på 150 meter inomhus samt innebandymatchen mellan HIFK innebandys representationslag och HIFK:s ishockeylag. Deltagarna fick själva utföra olika friidrottsgrenar på ett lekfullt sätt samt ta del av teknikövningar inom innebandy. Dessa nya upplevelser ökade eventuellt intresset för de båda idrottsgrenarna.

Arrangerandet av Liikuntarieha förlöpte bra och smidigt och tidtabellen höll. Evenemanget kunde förverkligas planenligt. De ansvariga personerna för idrottsevenemanget var överens om att det lönade sig att arrangera Liikuntarieha.

Den enda besvikelsen var att antalet deltagare blev något under det förväntade. Det sammanlagda antalet deltagare under evenemanget var omkring 150 personer. Idrottsevenemanget lockade mest moderföreningens (HIFK) egna medlemmar. Trots att evenemanget marknadsfördes genom flera olika kanaler och på flera ställen, lockade det inte desto mera deltagare. Vid val av tidpunkt och dag hade det tagits i beaktande att inga liknande evenemang skulle arrangeras samma dag. Eventuellt inverkade Morsdagen som firades följande dag (14.5.2017). Tidpunkten bör beaktas noggrannare nästa gång ett liknande evenemang arrangeras. Några programnummer som planerats uteblev på grund av det låga antalet deltagare.

I och med att arrangörerna inte samlade in någon specifik feedback från deltagarna gällande evenemanget, kunde en del av målsättningarna inte utvärderas. Den främsta målsättningen med idrottsevenemanget, att barn, ungdomar och vuxna skulle få bekanta sig med friidrott och innebandy, lyckades arrangörerna med. Barn och ungdomar fick prova

på olika friidrottspunkter på ett lekfullt sätt i vilka de fick använda sin löp-, hopp- och kastförmåga, men där tekniskt och prestationsmässigt utförande av de olika grenarna inte var det viktigaste. Dessutom fick barn och ungdomar prova på teknikövningar inom innebandy. Barnens och de ungdomars föräldrar var även ivriga på att prova de olika aktiviteterna.

En annan målsättning med idrottsevenemanget var att inspirera barn och ungdomar till rörelse samt att uppleva idrottsglädje. Utifrån det som skribenten observerade under idrottsevenemangets gång, anser hon att friidrottspunkterna inspirerade barn och ungdomar till rörelse och mångsidig aktivitet. Skribenten anser även att de klarade av att utföra de planerade friidrottspunkterna. Det viktigaste var inte hur barnen och de ungdomar utförde de olika banorna och punkterna, utan att de fick prova på dem samt hitta på egna lösningar hur man själv bäst kan utföra dem. Barnen och ungdomarna ville utföra dem flera gånger och samtidigt syntes idrottsglädje.

Genom idrottsevenemanget försökte man locka nya intresserade barn och ungdomar att börja idrotta inom föreningen. Idrott ska vara roligt för att få barn och ungdomar att börja idrotta. Då de deltagit i ett roligt idrottsevenemang där de fått prova på mångsidiga aktiviteter, väcker det eventuellt intresse för en idrottsgren. Det är viktigt att barns och ungdomars intresse för idrott kommer från deras egen motivation och inte av att deras föräldrar tvingar dem till att utföra en idrottsgren. Under höstens gång har nya barn sökt sig med till HIFK Friidrotts verksamhet vilket är positivt. Ännu återstår att se hur stor inverkan HIFK Friidrotts och HIFK Innebandys sammanslagning kommer att ha på antalet nya föreningsmedlemmar.

Skribentens forskningsfråga i arbetet: Hur planerar och arrangerar man ett friidrottsevenemang för barn och ungdomar, besvarades i processbeskrivningen för Liikuntarieha, i vilken skribenten beskrev på vilket sätt hon utförde planeringen samt hur själva idrottsevenemanget arrangerades i verkligheten.

Skribenten utnyttjade teorin om friidrott för barn och ungdomar samt planering av fysiska aktiviteter för dem i planeringen av idrottsevenemanget. Dessutom tog hon i beaktande barns färdigheter i olika åldrar och planerade friidrottspunkter där dessa färdig-

heter ingick. Skribenten använde evenemangsplanering som modell för processbeskrivning av Liikuntarieha, det vill säga en liknande struktur som beskrivits i den teoretiska referensramen gällande planering av ett evenemang, från idé till avslutning. Skribenten utnyttjade även teorin inom evenemangsplanering för att kunna arrangera ett så lyckat evenemang i verkligheten som möjligt.

Skribentens arbetsprocess för idrottsevenemanget inleddes i januari 2017. Processen framskred enligt planerad tidtabell. I början av processen hade skribenten en oklar bild av hur omfattande det planerade idrottsevenemanget skulle bli. Dock efter att skribenten fått mer information om målsättningarna med idrottsevenemanget samt bekantat sig med programmet, kunde hon bättre fortsätta med planeringen. Skribenten deltog i arbetsgruppens planeringsmöten där stommen för evenemanget lades upp.

En utmaning i planeringen var att uppskatta hur gamla barn som skulle delta i evenemanget. Skribenten hade en tanke om att flera yngre barn än äldre skulle delta i evenemanget och därför studerade hon ett barns färdigheter från och med två års ålder.

Skribenten anser att det lönade sig att arrangera ett generalrepetitionstillfälle före själva förverkligandet av idrottsevenemanget. I skribentens fall fick hon en bild av hur de planerade friidrottspunkterna skulle fungera i praktiken. För att så många deltagare som möjligt skulle kunna vara aktiva samtidigt, märkte skribenten att hon behövde planera flera banor i de flesta punkter för att undvika köbildning. Med tanke på att deltagarnas ålder inte direkt kunde uppskattas på förhand, var det bra att konstruera banor och punkter med olika svårighetsgrader.

Detta arbete kan användas som planeringsbotten vid arrangerandet av liknande idrottsevenemang som Liikuntarieha. De friidrottspunkter som fanns i evenemanget kan användas av ledare i undervisning av friidrott för barn och därigenom få idéer till olika roliga friidrottsövningar.

Första gången man arrangerar ett nytt evenemang hoppas arrangörerna att antalet deltagare bli mycket stort, men det finns alltid en risk med okända evenemang. Däremot om man kommer att arrangera evenemanget i fortsättningen har man erfarenhet och känne-

dom om vad som bör göras bättre för att det ska locka deltagare och till exempel intresse från media. Lyckas man väcka ett stort intresse från olika håll samt ha ett bra programinnehåll kan man vara ganska säker på att evenemanget växer i popularitet.

KÄLLOR

- Broberg, I., Bäckström, Å., Fahlström, P-G., Gunnarsson, M., Hassmén, N., Hassmén, P., Hellström, L., Johnson, U., Malmsten, K., Olsson, T., Pallin, C., Peterson, T., Petersson, J., Schantz, P., Sund, B., Söderman, S., Winroth, J. & Viscovi, D. 2004, *Perspektiv på sport management*, Stockholm: SISU Idrottsböcker, 348 s.
- Conway, Des. 2009, *The event manager's bible- The complete guide to planning and organizing a voluntary or public event*, 3 uppl., Oxford, United Kingdom: How To Books Ltd, 316 s.
- Ekblom, Ö., Engström, L-M., Hinic, H., Johnson, U., Ohlson, L., Redelius, K. & Rydberg, L. 2007, *Idrottsledare för barn och ungdom*, Stockholm: SISU Idrottsböcker, 143 s.
- Friidrott, 2015, Tillgänglig: <http://www.friidrott.se/docs/friiskola15leda.pdf> Hämtad 13.12.2017
- Hagström, A. & Mattsson, S. 2010, *Att leda projekt från start till mål*, Stockholm: SISU Idrottsböcker, 88 s.
- Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. 2009, *Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet*, Lahti: VK-Kustannus Oy, 480 s.
- HIFK Friidrott, 2017. Tillgänglig: <https://www.hifkfriidrott.fi/svenska/info-om-hifk/> Hämtad 4.9.2017
- Hwang, P. & Nilsson, B. 2012, *Utvecklingspsykologi*, 3 uppl., Stockholm: Natur & Kultur, 376 s.
- Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T. & Riski, J. 2015, *Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu*, Lahti: VK-Kustannus, 375 s.
- Iiskola-Kesonen, Hanna. 2004, *Mitä, miksi, kuinka? Käsikirja tapahtumajärjestäjille*, Suomen Liikunta ja Urheilu ry, 103 s.
- Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä -Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset, Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21. Tillgänglig: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf> Hämtad 12.9.2017
- Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2013, *Liikuntapedagogiikka*, Jyväskylä: PS Kustannus, 671 s.
- Langlo Jagtøien, G., Hansen, K. & Annerstedt, C. 2002, *Motorik, lek och lärande*, Göteborg: Multicare Förlag AB, 244 s.

- MyClub, 2017. Tillgänglig: <https://hifkfriidrott.myclub.fi/login> Hämtad 25.8.2017
- Nuori Suomi, 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18 vuotiaille. Tillgänglig: http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluika_isille.pdf Hämtad 28.9.2017
- Salmela, Ella. 2008, *Friidrott för 7-11 år*, Suomen Urheiluliitto, 74 s.
- Sharma, A. & Cockerill, H. 2014, *Mary Sheridan´s From birth to five years*, 4 uppl., Routledge, 132 s.
- SLU, 2010. Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010- Lapset ja nuoret, Tillgänglig: http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTMvMTEvMjkvMTNfNDRfMzJfMjgwX0xpaWt1bnRhdHV0a2ltdXNfbnVvcmlvMDlfMjAxMC5wZGYiXV0/Liikuntatutkimus_nuoret_2009_2010.pdf Hämtad 28.9.2017
- Svan, H., Carlsson, T., Trosell, L., Larsson, H., Asplund, R., Nilsson, T. & Rydén, A. 2006, *Friidrott för barn 7-10 år*, Stockholm: SISU Idrottsböcker, 105 s.
- Tilastopaja, 2017. Tillgänglig: <http://www.tilastopaja.eu/fi/#s1> Hämtad 16.11.2017
- Vallo, H. & Häyrinen, E. 2014. *Tapahtuma on tilaisuus, tapahtumamarkkinointi ja tapahtuman järjestäminen*, 4 uppl., Helsingfors: Tietosanoma Oy, 275 s.
- Valtion Liikuntaneuvosto, 2015. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa- LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Tillgänglig: http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/347/VLN_liituraportti_150317.pdf Hämtad 2.10.2017
- Valtion Liikuntaneuvosto, 2016. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa- LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Tillgänglig: http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/438/LIITU_2016.pdf Hämtad 28.9.2017
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003, *Toiminnallinen opinnäytetyö*, Jyväskylä: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 168 s.
- Widlund, H., Klüft, I., Nilsson, I., Asplund, R., Fröjd, K., Rosenberg, N-E., Pettersson S., Lindqvist, J., Blomkvist, B-E., Edman, R., Fougman, S., Svensson, A., Jääskeläinen, J., Lindsög, N., Elfving, A., Schumacher, F., Lundqvist, B. & Blyh, N. 2003a, *Friidrott för ungdom 10–14 år*, Stockholm: SISU Idrottsböcker, 247 s.
- Widlund, H., Asplund, R., Pettersson, S., Rosenberg, N-E., Borgström, A., Johansson, F., Andersson, A., Lindqvist, J., Fougman, S., Johansson, K., Mirkovic, D., Perswallid, A., Blomkvist, B-E., Edman, R., Mattisson, U., Jääskeläinen, J., Lindsög, N., Elfving, A., Schumacher, F., Lundqvist, B. & Ahlström, F. 2003b, *Friidrott för ungdom 14–17 år*, Malmö: SISU Idrottsböcker, 265 s.

Yleisurheilu, 2017. Tillgänglig: <http://www.yleisurheilu.fi/> Hämtad 7.11.2017

Zimmer, Renate. 2001, *Liikuntakasvatuksen käsikirja- Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita*, Helsingfors: LK-Kirjat, 183 s.

BILAGOR

Bilaga 1: Materiallista för friidrottspunkterna

Löpbana	Häckbana	Hoppbana	Turbospjut-kastning	Precisions-kast	Kulstöt-ning	Boll-kastning
32 koner 2 frekvens- stegar 8 st band 10 märken	25 små låga häckar 16 höjbara plastikhäck- ar	16 små låga häckar 12 ringar 2 madrasser 8 käppar Låda Bänk	3 stora höga häckar 3 turbospjut 3 ringar Tejp	10 tennisbol- lar 5 mjuka bol- lar 5 koner 5 medicin- bollar (1-2 kg) 2 bänkar Tejp	7 ringar Kulor (2-3 kg)	5 mjuka bollar Ämbar



The poster features a red background with a central blue and white shield logo containing the text '1897 I.F.K.' and a yellow star. The shield is flanked by white stars on a blue horizontal band. Below the shield, the text 'HIFK' and '120' are prominently displayed in white and red. The main title is in Swedish: '-jubileumsårets Idrottsjippo för hela familjen'. A photograph of a sports event is overlaid on the bottom half, showing athletes and spectators. Text on the photo includes 'Sportkvarnen lördag 13.5.2017 kl. 12-17' and a list of activities in Swedish. The bottom of the poster has a dark blue band with white text and stars.

HIFK
120
**-jubileumsårets
Idrottsjippo för hela familjen**

Sportkvarnen lördag 13.5.2017 kl. 12-17

- ★ Bekanta dig med friidrottens och innebandyns värld ★
under tränares handledning
- ★ 150 m löpning finska rekord försök ★
- ★ Innebandymatch, HIFK ishockey utmanar innebandyn ★
- ★ Dessutom musik, grenföreläsningar, ★
lotteri och tävlingar för publiken, café

★ FRITT INTRÄDE ★

★ Arrangör HIFK-innebandy och HIFK-friidrott ★



HIFK
120

-juhlavuoden
Liikuntarieha koko perheelle

Liikuntamyylly lauantai 13.5.2017 kello 12-17

- ✦ Tutustu yleisurheilun ja salibandyn lajimaailmaan valmentajien opastuksella ✦
- ✦ 150 metrin juoksun Suomen ennätyskokeilut ✦
- ✦ Salibandyottelu, jossa HIFK:n jääkiekko haastaa salibandyn ✦
- ✦ Lisäksi paikalla bändi, lajiesittelyjä, arpajaisia ja yleisökilpailuja kahvibuffeen lomassa ✦

✦ Vapaa sisäänpääsy ✦

✦ Järjestäjät HIFK-Salibandy ja HIFK-Yleisurheilu ✦